

AJARAN-AJARAN DASAR BUDDHISME

OLEH
U JOTĀLAṅKĀRA

*Tidak Berbuat Kejahatan
Mengembangkan Kebajikan
Memurnikan Pikiran*



DHAMMAVITHĀRĪ
Dhammadownload.com

SS
ab

Kutipan Pasal 44, Ayat 1 dan 2, Undang-Undang Republik Indonesia tentang HAK CIPTA:

Tentang Sanksi Pelanggaran Undang-Undang No. 6 Tahun 1982 tentang HAK CIPTA, sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang No. 7 Tahun 1987 jo. Undang-Undang No. 12 Tahun 1997, bahwa:

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberikan izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 100.000.000,- (seratus juta rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 50.000.000,- (lima puluh juta rupiah).

*Ajaran-ajaran
Dasar
Buddhisme*

OLEH
U JOTĀLAÑKĀRA

TIDAK BERBUAT KEJAHATAN
MENGEMBANGKAN KEBAJIKAN
MEMURNIKAN PIKIRAN

Dhammānanda Vihāra
17450 South Cabrillo Hwy
Half Moon Bay, CA 94019
USA
(650) 726-7604



DHAMMAVIHĀRĪ
BUDDHIST STUDIES

AJARAN-AJARAN DASAR BUDDHISME

Pustaka Penerbit
Yayasan Dhammavihari
Cetakan II, Oktober 2013

Judul Asal:

The Basic Teaching of Theravāda Buddhism

Penulis: U Jotālaṅkāra
Penterjemah: Jani Tandi Wiharja
Editor: Kuncoro
Desain Kaver: Elizabeth Santi
Penata Letak & Grafis: Elizabeth Santi

Penerbit asal: PMTY Publishing House (03693)
Bldg. 9, Room: 203-204 Pazundaung Township, Yangon,
Myanmar
Hak Cipta: 312/2004

Hak Cipta Terjemahan Indonesia:
Yayasan Dhammavihari
Jl. Rukan Sedayu Square Blok N 15-19
Jalan Outer Ring Road, Lingkar Luar, Jakarta Barat 11710
Tel: 085282800200
Email: yayasandhammavihari@gmail.com
www.dhammavihari.or.id

Biografi

Sayādaw U Jotālaṅkāra

Sayādaw dilahirkan pada hari Selasa, tanggal 16 Agustus 1938, dari pasangan suami istri U Phyo dan Daw Aye Tin, warga dari Desa Laputtaloke, daerah pinggiran Kota Laputta, Wilayah Myaung-mya, Birma (Myanmar). Beliau adalah anak kelima dari delapan bersaudara.

Sayādaw diberi nama “Maung Than Hsaung”. Pada masa kecil, beliau mempelajari kurikulum dasar dan teks-teks dasar *Pāḷi* di bawah bimbingan pamannya (kakak dari ibunya) Sayādaw U Vimala, kepala Vihāra Kambalā, di lereng Desa Kambalā, daerah pinggiran Kota Laputta. Pada usia 10 tahun, beliau pindah bersama kedua orangtuanya ke Desa Zeebyuseik, daerah pinggiran Kota Ngaputaw, Wilayah Pathein. Di sana, beliau belajar di sekolah dasar dan mempelajari Aritmatika dari Sayādaw U Paññājota, kepala Vihāra Zeebyuseik.

Dengan dukungan kedua orangtuanya, paman, dan bibi yaitu U Kyin, U Kyaw Sein dan Daw Sein Thin, pada hari Minggu, tanggal 15 Juli 1951, beliau menjadi seorang *sāmaṇera* di Vihāra Auk-Kyaung, Desa Laputtaloke di bawah bimbingan Sayādaw U Indāsīha. Dengan nama *Sāmaṇera* “Shin Jota”.

Sejak berusia 13 tahun, sebagai seorang *sāmaṇera* muda, beliau belajar teori dari guru pembimbingnya, seperti; *Padarūpasiddhi*, *Kaccāyana Byākaraṇa*, *Vācakopadesa*, *Vaccavācaka*, *Gaṇṭhābharāṇa*, *Ekakkkharakosa* (risalah tata Bahasa *Pāḷi*), *Dīgha-nikāya* (tiga jilid), *Vinaya-piṭaka* (lima jilid), *Abhidhammattha-saṅgaha*, *Abhidhammatthavibhāvinī-*

Ṭikā, *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā*, *Sammohavinodanī Aṭṭhakathā* dan seterusnya. Jadi, beliau menyelesaikan satu kurikulum Kanon *Pāḷi*, kitab komentar, dan sub-kitab komentar.

Pada hari Minggu, tanggal 13 April 1958, di bawah pengawasan dan pengaturan seorang *sayādaw* dari Pyay yang tinggal di Nibbinda-Hill, Divisi Pegu, beliau ditahbis sebagai seorang *bhikkhu* di *Baddha Sīmā*, Nibbinda-Hill dengan Sayādaw Auk-Kyaung sebagai guru pembimbingnya, Sayādaw Auk-Nibbinda yaitu U Tejavanta sebagai instruktur, dan lainnya. Sponsor beliau adalah U Nyo Ohn & Daw Thein dan U Maung San & Daw Pu yang tinggal di daerah Kota Gyobingauk.

Selama masa *vassa* pertama, beliau terus melanjutkan pembelajaran lebih dalam lagi di bawah bimbingan Sayādaw Auk-Kyaung, yang tinggal di Vihāra Shwe-hin-thar di daerah Kota Laputta. Musim panas, tahun 1960, beliau pindah ke Universitas *Pāḷi* Taik-kyaung di daerah Kota Gyobingauk untuk mempelajari materi ujian keagamaan yang diselenggarakan oleh pemerintah Birma (sekarang Myanmar). Guru pembimbingnya termasuk Sayādaw U Tiloka, Sayādaw U Uttarābhīdhaya, Sayādaw U Adiccajeyya dan Sayādaw U Narindācāra (saat ini bergelar *Aggamahāgaṇṭhavācaka*, *Aggamahāpaṇḍita*, anggota *Śaṅgha-mahānāyaka*, kepala Vihāra Taik-kyaung). Selama masa itu (1962) beliau mempelajari *Paṭṭhāna* (Buku Relasi) yang diajarkan di Vihāra U Kumāra di Popa Taungkalat (Pegunungan Popa) dekat Kota Popa oleh Paṭṭhan Theikpan Sayādaw U Indaka. Selama 40 hari pada tahun 1968, beliau mempraktikkan Meditasi *Vipassanā* di bawah bimbingan Mahāsi Sayādaw di Mahāsi Sāsana Yeiktha (Pusat Meditasi) di Rangoon (sekarang Yangon).

Beliau mengikuti ujian keagamaan, dan lulus kelas satu, dua,

dan tiga, pada tahun 1960, 1962, dan 1963. Beliau memperoleh peringkat ketiga di kelas dan kedua di seluruh Birma, dan peringkat kedua di kelas dan ketiga di seluruh Birma. Beliau mendapat gelar *Dhammācariya* (Master *Dhamma*) pada tahun 1964 dan diberi gelar *Sāsanadhaja Dhammācariya*. Pada tahun 1966, pada Ujian Seleksi *Tipiṭakadhara* ke-17 yang diselenggarakan Pemerintah, beliau mendapat gelar lainnya, yaitu *Dīghabhāṇaka* (penghafal *Dīgha-nikāya*). Pada tahun tersebut, beliau juga diberikan gelar, *Sāsanadhaja Sirīpavara Dhammācariya*, dan peringkat ketiga dalam ujian “lima *Nikāya*/tiga *Piṭaka*” yang diselenggarakan di Kota Hlegu. Pada tahun 1968, beliau lulus keduanya, baik dalam ujian lisan maupun tulis dengan sukses pada ujian “Lima *Nikāya*” yang diadakan oleh *Maṅgalagati-Visuddhi* Association di Rangoon (sekarang Yangon) dan diberi gelar *Dīgha-nikāya-bhāṇaka-gambhīrañāṇa*. Pada tahun 1969, dalam ujian seleksi *Tipiṭakadhara* ke-21, beliau diberi gelar, “*Dīgha-nikāya-kovida*” karena berhasil menyelesaikan tes tulis dan pemahaman untuk tiga kitab komentar dari *Dīgha-nikāya*, *Suttanta-piṭaka*.

Walaupun beliau memperoleh banyak gelar, beliau masih merasa belum puas dengan mempelajari Kanon *Pāḷi*, Kitab Komentar, dan Sub-Komentar pada tingkat akademik. Beliau juga merasa perlu untuk menjadi ahli dalam bahasa dan kesusastraan untuk kepentingan misionaris *sāsana* di negeri asing. Dengan pemikiran tersebut, beliau pindah ke *Vihāra* Abhayārāma Shwegu Taik di bagian barat Mandalay (kota terbesar kedua di Myanmar) pada tahun 1971 untuk belajar di bawah bimbingan para *sayādaw* yang memiliki reputasi skolastik. Beliau tinggal di *vihāra* sampai tahun 1974 dan belajar tata bahasa Sansekerta “*Kātantra*” dari *sayādaw* kedua di *Vihāra* Abhayārāma yaitu U Paduma. Beliau

belajar kitab komentar bahasa Sansekerta lainnya, seperti *Maghabodha*, *Vidaghamukhamaṇḍana*, *Tarkasaṅgraha*, dan dasar-dasar bahasa Inggris dari Sayādaw U Silānanda (saat ini tengah melakukan misionaris *sāsana* di Amerika Serikat dan negara lainnya, *Aggamahāpaṇḍita*, *Aggamahāsaddhammajotikadhaja*, rektor dari International *Theravāda* Buddhist Missionary University).

Pada tahun 1974, Sayādaw Zeebyuseik, salah satu guru masa kecilnya, merekomendasikan U Jotālāṅkāra untuk memangku jabatan sebagai kepala *Vihāra* Dekkhinayone di Kaikwine, distrik ketiga di Kota Mayangone, Yangon. Di luar rencana, sampai sekarang beliau menghabiskan waktu selama enam tahun membagi pengetahuannya kepada para *bhikkhu* dan *sāmaṇera* di *vihāra* tersebut.

Atas permintaan pengurus World Peace Pagoda Moji di Kota Kitakyushu, Jepang, Sayādaw U Jotālāṅkāra telah menjalankan kewajiban untuk menjalankan misionaris *sāsana* selama enam tahun di *Vihāra* Myanmar di World Peace Pagoda sejak 25 Agustus 1979 sampai dengan 3 September 1985. Selama masa itu, beliau belajar bahasa Jepang dari Sayādaw Moji yaitu U Vepulla, *Aggamahāpaṇḍita* (wafat di daerah pinggiran Kota Bahan, Yangon tahun 1981), dan Sayādaw U Dhammācāra (wafat tahun 1981). Sayādaw U Kheminda (sekarang ini *Aggamahāpaṇḍita*, *Aggamahāsaddhammajotikadhaja*, Moji Sayādaw) yang telah membantu beliau belajar bahasa Jepang. Setelah lancar dalam berbahasa Jepang, beliau menulis sebuah teks dasar Buddhis (*Nanpou jouzabubukkyou no Oshie*) dalam bahasa Jepang.

Tahun 1985, beliau diundang oleh *Theravāda* Buddhist Society of America (TBSA) untuk berkunjung ke Amerika Serikat.

Setibanya di Amerika Serikat pada tanggal 3 September 1985, beliau tinggal di *Vihāra* Penang yaitu di tempat Sayādaw U Pannyāwaṃsa di Los Angeles, California (saat ini Sayādaw U Pannyāwaṃsa berada di Penang, Malaysia) selama satu tahun sampai beliau dipanggil oleh guru pembimbingnya Dhammānanda Sayādaw yaitu U Silānanda untuk kembali ke vihāra yang (berlokasi) di Daly City, California. Di samping itu untuk menciptakan suasana kondusif dalam misionaris *sāsana*, dengan membantu mendapatkan kependudukan/visa (*Green Card*) Sayādaw U Silānanda mengizinkan U Jotālaṅkāra untuk membantu mengajar kursus termasuk *Abhidhamma*, *Visuddhimagga*, *Cakkavatti Sutta*, *Siṅgāla Sutta*, dan *sutta-sutta* lainnya, serta dasar-dasar Buddhisme untuk anak-anak muda. Bahkan setelah relokasi *Vihāra* Dhammānanda ke daerah Half Moon Bay, California, beliau terus melaksanakan tugas dan kewajiban tersebut.

Beliau mengikuti sekolah formal di kedua tempat yaitu, Los Angeles dan Daly City untuk mempersiapkan pendidikan formal di City College of San Fransisco, dan San Francisco University. Selama belajar di City College of San Fransisico, beliau mendapatkan penghargaan beasiswa (pada musim gugur 1989), *Dean's List Certificate of Merit* (1989-1990), *Dean's Honor List Certificate* (pada musim semi 1990), A.A. (Association in Arts) dengan gelar Kehormatan (Juni 1990), dan penghargaan beasiswa (pada musim gugur tahun 1990). Beliau lulus dengan gelar B.A (gelar utama dan gelar kehormatan dalam Sastra Jepang) dari Francisco State University pada tanggal 27 Mei 1995.

Sayādaw U Jotālaṅkāra memiliki keinginan besar menjadi penulis. Di dalam *Dhammananda* Newsletters (diterbitkan oleh TBSA), Sayādaw telah menulis sejumlah artikel Dhamma dalam Bahasa Myanmar dan Inggris. Beliau juga

berkontribusi khusus dalam sebuah kolom yang menjawab berbagai pertanyaan Dhamma oleh para pembaca. Dan juga, Sayādaw telah memberikan ceramah Dhamma dan instruksi Meditasi *Vipassanā* kepada mereka yang tertarik, baik bagi masyarakat secara umum, dan bagi masyarakat Myanmar khususnya.

Karya-karya beliau termasuk:

1. *Nanpou Jouzabubukkyou no Oshie (Therāvada Buddhisme Text in Japanese)*
2. *Meisou Shidousho (Japanese translation of “Meditation Instructions” by Venerable Sayādaw U Silānanda)*
3. *Dhammananda Wut Yut Sin in Myanmar (Collection of Protective Verses, and Chants, with explanatory notes). First and Second edition.*
4. *General notes on interesting topics from Piṭaka (Volume 1) in Myanmar*
5. *The Basic Teaching of Therāvada Buddhism Expanded and revised version of the Dhamma articles from Dhammananda Newsletters and others.*

Daftar Isi

Biografi Sayādaw U Jotālaṅkāra	v
Sekapur Sirih oleh Sayādaw U Silānanda	xxvii
Kata Pengantar	xxix

BAB I

TUNTUNAN PROSESI PUJA

1. Puja Kepada Tiga Permata (<i>Ratanattayapaṇāma</i>)	1
2. Permohonan Tuntunan Lima <i>Sīla</i> dengan Tiga Perlindungan	2
3. Puja Awal (<i>Vandanā</i>)	2
4. Tiga Perlindungan (<i>Tisaraṇa Gamana</i>)	2
5. Tuntunan Lima <i>Sīla</i> (<i>Pañcasīla</i>)	3
6. Tuntunan <i>Ājivaṭṭhamaka-sīla</i> dengan Tiga Perlindungan	4
7. Tuntunan Delapan <i>Sīla</i> (<i>Ājivaṭṭhamaka Sīla</i>)	4
8. Tuntunan Delapan <i>Uposattha-sīla</i> dengan <i>Tiratana</i>	5
9. Tuntunan Delapan <i>Uposattha-sīla</i> (<i>Aṭṭhaṅga</i> <i>Uposattha Sīla</i>)	6
10. Tuntunan Sembilan <i>Uposattha-sīla</i> dengan <i>Tiratana</i> (<i>Navāṅga Uposatha Sīla</i>)	7
11. Tuntunan Sembilan <i>Uposattha-sīla</i> (<i>Navāṅga Uposattha-sīla</i>)	7

BAB II

PENJELASAN ISTILAH

1. Formasi Sujud	11
2. Pengertian Tiga Istilah Kata: Buddha, <i>Dhamma</i> ,	

dan <i>Saṅgha</i>	11
3. Tiga Permata (<i>Ratanattaya</i>)	12

KEHIDUPAN BUDDHA

1. Masa <i>Bodhisatta</i>	12
2. Kelahiran	13
3. Upacara Pemberian Nama	13
4. Upacara Pernikahan	14
5. Penolakan	15
6. Seorang Manusia Luar Biasa Berjuang untuk Mencapai Pencerahan	17
7. Jalan Tengah	17
8. Pencerahan	17
9. Kewajiban Buddha	18
10. Buddha Mencapai <i>Parinibbāna</i> (Wafat)	19
11. Mengapa Buddha, <i>Dhamma</i> dan <i>Saṅgha</i> disebut "Permata" (<i>Ratana</i>)	19
12. Empat Alam Menyedihkan (<i>Apāya</i>)	20
13. Tiga Jenis Malapetaka (<i>Kappa</i>)	21
14. Delapan Jenis Keadaan atau Situasi Salah (<i>Akkhaṇa</i>)	22
15. Lima Jenis Musuh (<i>Verī</i>)	23
16. Empat Jenis Kemalangan (<i>Vipatti</i>)	23
17. Lima Jenis Kehilangan (<i>Byasana</i>)	24
18. 96 atau 98 Jenis Penyakit	24
19. 62 Pandangan Salah	27
20. Tiga Jenis Pandangan Salah yang Konstan (<i>Niyata-micchādiṭṭhī</i>)	27
21. Siapakah <i>Upāsakā</i> atau <i>Upāsikā</i> ?	28
22. Apakah <i>Sīla</i> ?	28

BAB III
MANFAAT DAN KISAH-KISAH MENYATAKAN
PERLINDUNGAN KEPADA TIGA PERMATA DAN SĪLA,
SERTA MANFAAT MEMBERIKAN DĀNA MAKANAN,
BUNGA-BUNGA, DLL.

1. Manfaat Berlindung kepada <i>Tiratana</i>	31
2. Kisah Seorang Pemuda yang Menyatakan Perlindungan kepada <i>Tiratana</i>	31
3. Apakah Kewajiban Moral Umat Awam?	32
4. Apakah Mata Pencapaian Seorang Umat Awam?	32
5. Manfaat Menjalankan Lima <i>Sīla</i>	32
6. Kisah Seorang Pemuda Menjalankan Lima <i>Sīla</i>	32
7. Kisah Seorang Miskin Menjalankan Delapan <i>Sīla</i> Selama Setengah Hari	33
8. Memberikan <i>Dāna</i> Makanan (dan Buah-buahan)	35
9. Lima Manfaat Memberikan <i>Dāna</i> Makanan	36
10. Manfaat Biasa Memberikan <i>Dāna</i> Makanan	36
11. Kisah Seorang Pemuda Memberikan <i>Dāna</i> Makanan kepada Buddha Siddhattha	37
12. Memberikan <i>Dāna</i> Rangkaian Bunga	37
13. Lima Manfaat Memberikan <i>Dāna</i> Rangkaian Bunga ...	37
14. Kisah Seorang Perempuan Muda yang Memberikan <i>Dāna</i> Rangkaian Bunga Kepada Seorang <i>Arahat</i>	38
15. Memberikan <i>Dāna</i> Air Minum kepada Buddha	38
16. Sepuluh Manfaat Memberikan <i>Dāna</i> Air Minum	39
17. Manfaat Biasa Memberikan <i>Dāna</i> Berupa Air	39
18. Kisah Seseorang Menyiram Air ke Pohon Bodhi Suci..	40
19. Memberi Penghormatan kepada Buddha dengan Cahaya atau Pelita	40
20. Delapan Manfaat Memberikan <i>Dāna</i> Cahaya atau Pelita	40
21. Kisah Seseorang Memberikan dan Menempatkan Lima Pelita di Sekitar Pohon Bodhi	41

BAB IV
DISIPLIN ATAU KEWAJIBAN SEORANG UMAT AWAM
(GIHI-VINAYA)

1. Lima Kewajiban Orangtua kepada Anak	43
2. Lima Kewajiban Anak kepada Orangtua	43
3. Lima Kewajiban Guru kepada Siswa	44
4. Lima Kewajiban Siswa kepada Guru	44
5. Lima Kewajiban Suami kepada Istri	45
6. Lima Kewajiban Istri kepada Suami	45
7. Lima Kewajiban Seseorang kepada Sahabat	45
8. Lima Kewajiban Sahabat kepada Seseorang	46
9. Lima Kewajiban Seorang Majikan kepada Pelayan dan Karyawan	46
10. Lima Kewajiban Pelayan dan Karyawan kepada Majikan	47
11. Lima Kewajiban Umat Awam kepada Pertapa (<i>Bhikkhu</i>) dan <i>Brahmin</i>	47
12. Enam Kewajiban Pertapa (<i>Bhikkhu</i>) dan <i>Brahmin</i> kepada Umat Awam	48

DENGAN SIAPA ANDA BERSAHABAT:
SAHABAT BAIK ATAU SAHABAT BURUK?

1. Empat Sahabat Buruk dan Karakteristiknya	48
2. Empat Sahabat Baik dan Karakteristiknya	50

BAB V
APAKAH AJARAN PARA BUDDHA?

1. Tidak Berbuat Jahat	55
2. Apakah Perbuatan Jahat atau Buruk?	55
3. Sepuluh Perbuatan Jahat atau Buruk	56
4. Perbuatan Membunuh	56

5. Perbuatan Mencuri	57
6. Melakukan Hubungan Seksual yang Salah	58
7. 20 Obyek Terlarang	58
8. Berbohong	60
9. Memfitnah atau Ucapan Mengadu Domba	60
10. Ucapan Kasar	61
11. Ucapan Tidak Berguna atau Omong Kosong	62
12. Iri Hati atau Tamak	63
13. Keinginan Jahat atau Keinginan Menyakiti	63
14. Pandangan Keliru atau Salah	64
15. Akar Perbuatan Jahat atau Buruk	65
16. Apakah Perbuatan Baik?	66
17. Apakah Akar Perbuatan Baik?	67

BAB VI

MENGEMBANGKAN KEBAJIKAN

1. Sepuluh Dasar Perbuatan Baik (<i>Dasa Puñña Kiriya Vatthu</i>)	71
2. <i>Dāna</i> , Memberi atau Pemberian	71
3. Tiga Jenis Kehendak dalam <i>Dāna</i>	72
4. Dua Jenis Pemberian (<i>Dāna</i>)	72
5. Pemberian Terbaik	73
6. Tiga Jenis Pemberian	73
7. Empat Faktor <i>Dāna</i> yang Benar	74
8. Tiga Jenis Penderma atau Pendoron	74
9. <i>Sīla</i> , Moralitas	75
10. Empat Jenis Kebajikan atau Moralitas	76
11. Perenungan Penggunaan Kebutuhan Pokok	76
12. <i>Bhāvanā</i> (Pengembangan Mental/Meditasi)	77
13. <i>Apacāyana</i> atau <i>Apaciti</i> , Rasa Hormat	78
14. Empat Manfaat Menghormati yang Lebih Tua	78
15. <i>Veyyāvacca</i> , Pelayanan	79

16. <i>Pattidāna</i> , Pelimpahan Jasa	79
17. Berbagi Jasa Kebajikan dengan Para Dewa	79
18. <i>Pattānumodanā</i> , Bergembira atas Jasa Kebajikan Orang Lain	80
19. <i>Dhamma-desanā</i> , Berkhotbah <i>Dhamma</i> atau Memberikan Ceramah <i>Dhamma</i>	81
20. <i>Dhammassavana</i> , Mendengarkan Uraian <i>Dhamma</i> dari Orang Lain	81
21. <i>Diṭṭhujukamma</i> , Meluruskan Pandangan Salah	81

BAB VII

MEMURNIKAN PIKIRAN

1. Dua Jenis Meditasi untuk Memurnikan Pikiran	83
2. <i>Samatha Bhāvanā</i> , Meditasi Konsentrasi	83
3. Tujuh Bagian Subyek Meditasi atau 40 Subyek Meditasi	84
4. Sepuluh <i>Kasiṇa</i>	84
5. Sepuluh Jenis Hal yang Menjijikkan (<i>Asubha</i>)	86
6. Sepuluh Jenis Perenungan (<i>Anussati</i>)	88

Perenungan terhadap Buddha

1. Sembilan Sifat Istimewa Buddha	88
2. Maha Suci (<i>Arahaṇi</i>)	89
3. Mencapai Pencerahan Sempurna (<i>Sammāsambuddha</i>)	89
4. Terberkahi dengan Pengetahuan dan Bertingkah Laku Baik (<i>Vijjācaraṇasampanna</i>)	89
5. Tiga Jenis Pengetahuan (<i>Tisso Vijjā</i>)	90
6. Delapan Jenis Pengetahuan (<i>Aṭṭha Vijjā</i>)	90
7. Lima Belas Jenis Perbuatan Baik (Lima Belas <i>Caraṇa</i>)	92

8. Penempuh Jalan Kesucian (<i>Sugata</i>)	93
9. Enam Jenis Ucapan	93
10. Pengenal Semua Alam (<i>Lokavidū</i>)	94
11. Tiga Jenis Alam	94
12. Pembimbing Manusia yang Tiada Taranya (<i>Annaturo Purisadamma-sārathī</i>)	94
13. Guru Para Dewa dan Manusia (<i>Satthā Devamanussānaṅ</i>)	95
14. Yang Sadar (<i>Buddho</i>)	95
15. Empat Kebenaran Mulia	95
16. Yang Patut Dimuliakan (<i>Bhagavā</i>)	95
17. Manfaat Merenungkan Sifat Buddha	97
18. Sepuluh Kekuatan Kebijaksanaan Buddha (<i>Dasa Bala</i>)	98

Perenungan terhadap Dhamma

1. Enam Sifat <i>Dhamma</i>	100
2. <i>Dhamma</i> Telah Sempurna Dibabarkan oleh Buddha (<i>Svākkhāto Bhagavatā Dhammo</i>)	100

Vinaya Piṭaka (Keranjang Disiplin) 101

Suttanta Piṭaka (Keranjang Khotbah) 101

**Abhidhamma Piṭaka (Keranjang Doktrin Tertinggi/
Metafisika Buddhis)** 103

3. Direalisasi oleh Diri Sendiri (<i>Sandiṭṭhiko</i>)	110
4. Secara Langsung Berakibat (<i>Akāliko</i>)	110
5. Patut untuk Dibuktikan (<i>Ehipasiko</i>)	110
6. Menuntun ke <i>Nibbāṇa</i> (<i>Opānayyiko</i>)	110
7. Dipahami oleh Para Bijaksana, dalam Diri Masing-masing (<i>Paccataṅ vedītabho viññūhi</i>)	111
8. Manfaat Merenungkan Sifat-sifat <i>Dhamma</i>	111

Perenungan terhadap Saṅgha

1. Sembilan Sifat Saṅgha	112
2. Para Siswa Buddha Telah Bertindak Baik (<i>Suppaṭipanno</i>)	113
3. Para Siswa Buddha Telah Bertindak Lurus (<i>Ujuppaṭipanno</i>)	113
4. Para Siswa Buddha Telah Bertindak Benar (<i>Ñāyappaṭipanno</i>)	114
5. Para Siswa Buddha Telah Bertindak Patut (<i>Sāmīcipaṭipanno</i>)	114
6. Patut Menerima Persembahan (<i>Āhuṇeyyo</i>)	115
7. Patut Menerima Keramahan (<i>Pāhuṇeyyo</i>)	115
8. Patut Menerima Pemberian (<i>Dakkhīṇeyyo</i>)	115
9. Patut Menerima Penghormatan (<i>Añjalikaraṇīyo</i>)	115
10. Ladang Kebajikan yang Tiada Taranya (<i>Anuttaraṃ Puñṇakkhettāṃ Lokassa</i>)	116
11. Manfaat Merenungkan Sifat Saṅgha	116
12. <i>Sīlānussati</i> , Perenungan pada Sifat Moralitas	117
13. <i>Cāgānussati</i> , Perenungan pada Sifat Kemurahan Hati	117
14. <i>Devatānussati</i> , Perenungan pada Sifat Dewa	117
15. <i>Upasamānussati</i> , Perenungan pada Kedamaian	118
16. <i>Maraṇānussati</i> , Perenungan pada Kematian	118
17. Kematian Direnungkan dengan Perbandingan Melalui Tiga Cara Lainnya	122
18. Lima Hal yang Tidak Dapat Diprediksi atau Hal yang Tidak Diketahui Sebelumnya	122
19. Lima Hal yang Seharusnya Semua Orang Sering Renungkan	124
20. <i>Kāyagatāsati</i> , Perhatian Murni pada Bagian Tubuh	126
21. <i>Ānāpānasati</i> , Perhatian Murni pada Pernafasan	127

BAB VIII
MEMURNIKAN PIKIRAN
EMPAT KEADAAN LUHUR (BRAHMA VIHĀRA)

Cinta Kasih (<i>Mettā</i>)	129
1. Empat Jenis Orang yang Sebaiknya Bukan yang Pertama Dipancarkan Cinta Kasih	130
2. Dua Jenis Orang Tidak Seharusnya Secara Khusus Dipancarkan Cinta Kasih	130
3. Orang yang Seharusnya Dipancarkan Cinta Kasih Secara Teratur	131
4. Tiga Cara Memancarkan Cinta Kasih	133
528 Cara Memancarkan Cinta Kasih (20+28+480)	133
1. Lima Cara Memancarkan Cinta Kasih	133
2. Tujuh Cara Memancarkan Cinta Kasih Secara Khusus	134
3. Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Makhluk Hidup di Sepuluh Penjuru Arah	134
4. Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Makhluk yang Bernafas di Sepuluh Arah	136
5. Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Makhluk di Sepuluh Penjuru Arah	137
6. Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Orang di Sepuluh Penjuru Arah	138
7. Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Makhluk yang Memiliki Jasmani dan Pikiran di Sepuluh Penjuru Arah	139
8. Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Perempuan di Sepuluh Penjuru Arah	141
9. Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Laki-laki di Sepuluh Penjuru Arah	142

10. Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Makhluk <i>Ariya</i> atau Makhluk Suci di Sepuluh Penjuru Arah ..	143
11. Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Makhluk Bukan <i>Ariya</i> atau Bukan Makhluk Suci di Sepuluh Penjuru Arah	144
12. Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Para Dewa di Sepuluh Penjuru Arah	145
13. Cara Memancarkan Cinta Kasih Semua Umat Manusia di Sepuluh Penjuru Arah	146
14. Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Makhluk yang Berada di Empat Alam Menyedihkan di Sepuluh Penjuru Arah	147
15. Cara Lain Memancarkan Cinta Kasih	149
16. Sebelas Manfaat Mempraktikkan Cinta Kasih	152
Welas Asih (<i>Karuṇā</i>)	152
1. Cara Memancarkan Welas Asih kepada Makhluk Menderita	152
2. Tiga Cara Memancarkan Welas Asih	153
132 Cara Memancarkan Welas Asih (5 + 7 + 120)	153
1. Lima Cara Memancarkan Welas Asih Secara Umum	153
2. Tujuh Cara Memancarkan Welas Asih Secara Khusus	154
3. Sepuluh Cara Memancarkan Welas Asih ke Segala Arah	154
Bersimpati dalam Kegembiraan (<i>Muditā</i>)	163
Cara Memancarkan Simpati atau Kegembiraan pada Keberhasilan Seseorang	163

132 Cara Memancarkan Simpati (5 + 7 + 120)	163
1. Lima Cara Memancarkan Simpati Secara Umum	163
2. Tujuh Cara Memancarkan Simpati Secara Khusus ..	164
3. Cara Memancarkan Simpati ke Sepuluh Arah	164
Keseimbangan (<i>Upekkhā</i>)	173
Cara Memancarkan Keseimbangan kepada Orang Lain..	173
132 Cara Memancarkan <i>Upekkhā</i> (5+7+120)	174
1. Lima Cara Memancarkan <i>Upekkhā</i> Secara Umum ...	174
2. Tujuh Cara Memancarkan <i>Upekkhā</i> Secara Khusus	174
3. Cara Memancarkan <i>Upekkhā</i> ke Sepuluh Arah	175
4. <i>Jhāna</i> Bisa Dicapai dengan Mengembangkan Tujuh Kelompok Subyek Meditasi <i>Samatha Bhāvanā</i>	183

BAB IX

MEMURNIKAN PIKIRAN

***Vipassanā Bhāvanā*, Meditasi Perhatian Penuh**

1. Tujuh Tingkatan Pemurnian	188
2. Empat Jenis <i>Sīla Visuddhi</i>	189
3. <i>Udayabbayānupassana-ñāṇa</i>	192
4. Sepuluh Ketidaksempurnaan (<i>Vipassanā-upakkīlesa</i>)	192
5. <i>Bhaṅgānupassanā-ñāṇa</i>	195
6. <i>Bhayatupaṭṭhāna-ñāṇa</i>	195
7. <i>Ādinavānupassanā-ñāṇa</i>	196
8. <i>Nibbidānupassanā-ñāṇa</i>	196
9. <i>Muñcitukamyatā-ñāṇa</i>	197
10. <i>Paṭisaṅkhānupassanā-ñāṇa</i>	197

11. <i>Saṅkhārupekkhā-ñāṇa</i>	198
12. <i>Anumola-ñāṇa</i>	199
13. <i>Ñāṇadassana-visuddhi</i>	199
14. Tujuh Tingkat Pemurnian dan Sepuluh Pengetahuan Dalam	200

BAB X

MEMURNIKAN PIKIRAN

1. Empat Kebenaran Mulia	203
2. Makhluk <i>Ariya</i> atau Makhluk Suci	208
3. Cermin <i>Dhamma</i> (<i>Dhammadasa</i>)	210
4. Lima Jenis <i>Sakadāgāmī</i> (Yang Terlahir Sekali Lagi)	212
5. Perbedaan Antara Pengarung Arus <i>Ekabijī</i> <i>Sotapāṇna</i> dan <i>Sakadāgāmī</i> Kelima	213
6. Lima Jenis <i>Anāgāmī</i> (Yang Tak Kembali)	214
7. Dua Jenis <i>Arahat</i>	215
8. Lima Jenis <i>Arahat</i>	216

BAB XI

AJARAN KEPADA SUKU KĀLĀMA

1. Suku Kālāma Memohon Bimbingan kepada Buddha	219
2. Dasar Penampikan Ajaran	219

Ajaran Maṅgala Sutta

1. 38 Berkah Tertinggi	221
2. Dengan Siapa Anda Bergaul: Orang Bodoh atau Bijaksana?	224

BAB XII
ABJAD PĀḲI DALAM HURUF LATIN

1. Delapan Huruf Hidup 233
2. 33 Huruf Konsonan 233
3. Konsonan dengan Huruf Hidup “a” 233
4. Huruf Hidup dalam Kombinasi 233
5. Penghubung Konsonan dengan Huruf Hidup “a” 233

TUNTUNAN PUJA,
MEMANCARKAN SIFAT LUHUR,
DAN CHANTING DALAM BAHASA PĀḲI

1. Menghormat kepada Buddha 234
2. Menghormat kepada *Dhamma* 235
3. Menghormat kepada *Saṅgha* 235
4. Perenungan Pemakaian Empat Kebutuhan Pokok ... 235
5. Memancarkan Cinta Kasih 236
6. Aspirasi (*Paṭṭhanā Āsīsa*) 238
7. Perenungan pada Jasmani yang Menjijikkan 238
8. Perenungan Terhadap Mental dan Materi
dengan Tiga Cara 239
9. Lima Hal yang Sulit Diperoleh 240
10. Pesan Terakhir Buddha 241
11. Pelimpahan Jasa kepada Para Dewa 241
12. Penutup (Penghormatan kepada Tiga Permata
dan Aspirasi) 242
13. Memancarkan Cinta Kasih dalam
Bahasa Indonesia 242

BAB XIII
PARITTA PĀḶI
SEBELAS SUTTA PERLINDUNGAN

1. <i>Paritta Parikamma, Paritta Perlindungan</i>	247
2. <i>Maṅgala Sutta</i>	248
3. <i>Ratana Sutta</i>	249
4. <i>Metta Sutta</i>	253
5. <i>Khandha Sutta</i>	254
6. <i>Mora Sutta</i>	255
7. <i>Vaṭṭa Sutta</i>	256
8. <i>Dhajagga Sutta</i>	257
9. <i>Āṭānāṭiya Sutta</i>	259
10. <i>Aṅgulimāla Sutta</i>	262
11. <i>Bojjhaṅga Sutta</i>	262
12. <i>Pubbaṅha Sutta</i>	263
13. <i>Bojjhaṅga Sutta Paṭhama Gilāna Sutta</i> (<i>Kassapa Bojjhaṅga Sutta</i>)	265
14. <i>Dutiya Gilāna Sutta (Monggallāna-</i> <i>Bojjhaṅga Sutta)</i>	269
15. <i>Tatiya Gilāna Sutta (Buddha-Bojjhaṅga Sutta)</i>	272
16. <i>Buddhassa Aṭhārasa Āveṇikā Dhamma</i> (18 Sifat Istimewa Buddha)	276

BAB XIV
DHAMMACAKKAPPAVATTANA SUTTA

1. Jalan Salah (Dua Ekstrim) dan Jalan Benar (Jalan Tengah)	279
2. Kebenaran Mulia tentang Ketidakpuasan (<i>Dukkha-Ariyasacca</i>)	280
3. Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Ketidakpuasan (<i>Dukkhasamudaya-Ariyasacca</i>)	280

4. Kebenaran Mulia tentang Lenyapnya Ketidakpuasan (<i>Dukkhanirodha-Ariyasacca</i>)	280
5. Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Lenyapnya Ketidak-puasan (<i>Magga-Ariyasacca</i>)	280
6. Tiga Jenis Pengetahuan <i>Dukkha-Ariyasacca</i>	281
7. Tiga Jenis Pengetahuan <i>Dukkhasamudaya-</i> <i>Ariyasacca</i>	281
8. Tiga Jenis Pengetahuan <i>Dukkhanirodha-</i> <i>Ariyasacca</i>	281
9. Tiga Jenis Pengetahuan <i>Magga-Ariyasacca</i>	282
10. Tidak Menyatakan Dirinya Sebagai Buddha	282
11. <i>Bhikkhu</i> Koṇḍañña Telah Mencapai Pengarung Arus (<i>Sotāpanna</i>)	283
12. Pernyataan Dewa dan Brahma tentang <i>Dhamma-</i> <i>cakkappavattana Sutta</i> yang Diajarkan Buddha	283
13. Gempa Bumi dan Munculnya Cahaya Maha Besar di Dunia	285
14. Mengapa <i>Bhikkhu</i> Koṇḍañña Dipanggil “Aññāsi Koṇḍañña”	285
15. <i>Bhikkhu</i> Aññāsi Koṇḍañña Menjadi Seorang <i>Bhikkhu</i> dengan “ <i>Ehi Bhikkhu Upasampadā</i> ”	285
1. <i>Anattalakkhaṇa Sutta</i>	286
2. Syair Pāḷi untuk Memuliakan Sifat Buddha	289
3. <i>Anekajāti Gāthā</i>	289
4. <i>Paṭīccasamuppāda Anuloma</i>	290
5. <i>Paṭhama Udāna-Gāthā</i>	290
6. <i>Paṭīccasamuppāda Paṭiloma</i>	291
7. <i>Dutiya Udāna-Gāthā</i>	291
8. <i>Paṭīccasamuppāda Anuloma-Paṭiloma</i>	292
9. <i>Tatiya Udāna-Gāthā</i>	293
10. <i>Paṭṭhāna Paccayuddesa</i>	293
11. <i>Jayamaṅgala Paṭṭhāna Gāthā</i>	293

12. <i>Ovāda Pātimokkha Gāthā</i>	294
---	-----

BAB XV

TUNTUNAN PENTAHBISAN SĀMAᅇERA

1. Menyerahkan Jubah kepada Guru Pembimbing	298
2. Meminta Jubah dari Guru Pembimbing	298
3. Memohon Pentahbisan <i>Sāmaᅇera</i> dari Guru Pembimbing.....	299
4. Memohon Sepuluh <i>Sāmaᅇera Sīla</i> dengan Tiga Perlindungan.....	300
5. Memberi Penghormatan kepada Buddha	300
6. Sepuluh <i>Sāmaᅇera Sīla</i>	301
7. Memohon untuk Menjadi Guru Pembimbing	302

Sekapur Sirih

Oleh Sayādaw U Silānanda

(Aggamahāpaṇḍita, Aggamahāsaddhammajotikadhaja)

Kepala Vihāra Dhammānanda

Half Moon Bay, California

U Jotālaṅkāra telah menghasilkan satu buku, “*The Basic Teachings of Therāvada Buddhism*”, untuk digunakan oleh para siswa yang mengikuti ujian terutama yang diadakan oleh Therāvada Buddhist Society of Amerika. “*The Manual of Buddhism*” oleh Narada Thera sudah diuraikan, tetapi buku itu begitu sulit dimengerti dan terdapat keluhan tentang buku tersebut. Sebuah buku diuraikan untuk bahan ujian seharusnya lebih mudah, maka buku ini ditulis. Sebuah karya yang akan menjadi buku pertama sebagai acuan dalam ujian tersebut, dan hasil karya Nārada Thera akan menjadi referensi buku pelengkap.

Dalam buku ini, U Jotālaṅkāra memulai dengan memberikan penghormatan kepada *Tiratana*, memohon tuntunan lima *sīla*, dan seterusnya. Beliau memasukkan semua hal yang signifikan dalam ajaran Therāvada ke dalam buku ini, dan tidak meninggalkan segi praktiknya. Beliau sering mengangkat kisah-kisah yang menguatkan ingatan para pembaca. Kebanyakan kisah-kisahnyanya diambil dari kitab komentar kuno.

Beliau mendeklarasikan apa yang diajarkan Buddha dan memberikan uraian terperinci berkaitan dengan pembahasan yang diangkat, dan menunjukkan bagaimana mempraktikkan baik itu Meditasi *Samatha* dan Meditasi *Vipassanā*.

Kapan pun beliau menulis, selalu memberikan sejumlah buku referensi sehingga kita dapat melihat buku acuan atau referensi asli bila kita ingin mengetahuinya. Terjemahan-terjemahan istilah *Pāḷi* sangat akurat dan mendekati makna yang sebenarnya.

Pada bab terakhir beliau memberikan tuntunan syair-syair puja dalam bahasa *Pāḷi*. Semua *sutta* penting yang dilantunkan oleh masyarakat Buddhis *Therāvada* sudah termasuk di dalamnya. Anda akan menemukan bahwa beliau telah menulis kutipan secara utuh dari berbagai *sutta* dan itu merupakan berkah yang besar bagi mereka yang ingin melantunkan *sutta-sutta* tersebut dengan lengkap.

Walaupun buku ini pertama ditujukan bagi mereka yang akan mengikuti ujian, tetapi bermanfaat bagi mereka yang ingin mempelajari Buddhisme *Therāvada*. Oleh karena itu, saya ingin merekomendasikan buku ini kepada mereka yang ingin memahami dan mempraktikkan ajaran-ajaran Buddha *Therāvada*.

Kata Pengantar

Saya menulis buku, *Dhammānanda Chanting*, pada tahun 1999 hanya untuk digunakan bagi mereka (terutama komunitas masyarakat Myanmar) yang bisa membaca bahasa Myanmar. Kali ini, saya menulis buku ini, “*The Basic Teaching of Therāvada Buddhism*”, untuk digunakan terutama bagi komunitas masyarakat Myanmar yang belum bisa membaca bahasa Myanmar, dan untuk digunakan oleh para siswa yang mengikuti ‘Ujian Beasiswa Aye-Thet’ khususnya yang diadakan oleh Therāvada Buddhist Society of America. Saya ingin membuat mereka memahami bagaimana memberikan puja kepada *Tiratana*, bagaimana memberikan *dāna* berupa makanan, buah-buahan, air atau bunga, bagaimana menyebarkan cinta kasih, bagaimana merenungkan dan memfokuskan pada sembilan sifat Buddha, bagaimana mempraktikkan meditasi, bagaimana untuk tidak berbuat jahat, bagaimana mengembangkan kebajikan, bagaimana memurnikan pikiran seseorang, dan seterusnya.

Buku ini terdiri dari 15 bab. Lima bab pertama umumnya berhubungan dengan (1) regulasi dan aturan prosesi puja, (2) penjelasan istilah, (3) manfaat, kisah-kisah melaksanakan perlindungan terhadap tiga permata, dan *sīla*, serta manfaat memberikan *dāna* makanan, bunga-bunga, dll., (4) kewajiban-kewajiban umat awam, (5) ajaran para Buddha yaitu tidak melakukan perbuatan jahat.

Lima bab kedua tentang (1) mengembangkan kebajikan, (2) memurnikan pikiran-meditasi konsentrasi, (3) empat kediaman luhur, (4) meditasi perhatian murni, dan (5) empat

kebenaran mulia.

Selebihnya terdapat bab yang membahas tentang (1) ajaran kepada suku Kālāma, 38 berkah tertinggi, dan abjad Pāli dalam huruf Romawi, (2) tuntunan puja, memancarkan pikiran luhur dan syair-syair dalam bahasa Pāli, (3) sebelas *sutta* perlindungan dan *sutta-sutta* lain, (4) *Dhammacakkappavattana Sutta*, *Anattalakkhaṇa Sutta*, program *chanting* untuk mengagungkan sifat Buddha, dan *Ovāda Pātimokkha*, dan tuntunan pentahbisan *sāmaṇera*.

Pada dasarnya buku ini adalah penting bagi mereka yang mempelajari Buddhisme *Therāvada* dan mempraktikkan ajaran-ajaran di dalamnya. Buku ini bukanlah buku untuk dibaca secara dangkal seperti sebuah novel dan ditaruh di rak buku. Baca ulang dan praktikkan agar bisa dijadikan sahabat untuk inspirasi dan pendidikan moral pada saat dibutuhkan.

Dengan mempraktikkan ajaran-ajaran dalam keseharian, seseorang dapat memperoleh kebahagiaan spiritual yang melampaui kebahagiaan duniawi dan dapat mencapai keadaan spiritual yang lebih tinggi dimana ia dapat memurnikan serta berusaha memurnikan pikiran.

Publikasi buku ini tidak akan mungkin terjadi tanpa bantuan guru saya, Sayādaw U Silānanda, *Aggamahāpaṇḍita Aggamahāsaddhammajotikadhaja*, Kepala Vihāra Dhammānanda, serta bantuan dari pihak lain.

Pertama, saya berterima kasih kepada Sayādaw U Silānanda untuk bimbingan, karena dengan jasa beliau saya dapat memahami Kitab Piṭaka, kitab komentar, serta sub-komentar.

Kedua, saya juga berterima kasih kepada Sayādaw U Lokanātha, Kepala Vihāra Alohtaw Pyayt Dhamma Yeitha, yang merancang sampul depan buku asal.

Ketiga, saya berterima kasih kepada U Hla Min dan Mr. Don Johnson yang mengkoreksi dan menyunting konsep buku ini berkali-kali, dan Thant Lwin Oo yang mempersiapkan konsep untuk penerbitan.

Akhirnya, saya berterima kasih kepada Dr. Aung Zaw Myint, Daw Khaing Mar Swe dan keluarga, serta sanak saudara dan sahabat-sahabat di Yangon, Myanmar, dan Kwang-ne Chun dan Otaki Hiroko di Jepang, serta umat di wilayah Bay-area, California, Amerika Serikat, yang mensponsori penerbitan buku ini.

Saya senang bahwa Penerbit Pan Myo Taya Sarpay telah menerbitkan buku ini sehingga buku ini dapat dijangkau oleh banyak orang yang belum pernah saya jumpai.

U Jotālaṅkāra
Aggamahāsadhammajotikadhaja

Sāsana Era 2547
Hari Purnama Bulan Dabaung,
Myanmar Era 1365
5 Maret, 2004



BAB

1

*Tuntunan
Prosesi Puja*

Puja kepada Tiga Permata (*Ratanattayapañāma*)

Aku Berlindung kepada Buddha
Aku Berlindung kepada *Dhamma*
Aku Berlindung kepada *Saṅgha*

Aku memohon... Aku memohon... Aku memohon!

Supaya perbuatan buruk apa pun yang telah aku lakukan (pada *Tiratana*) baik melalui, jasmani, ucapan, pikiran dapat terhindarkan, dan memperoleh jasa kebajikan yang akan memberikan limpahan kepada saya dengan umur panjang, kesehatan, kebebasan dari segala bahaya dan bencana, aku merangkapkan kedua telapak tanganku (*añjali*) dengan penuh hormat dan memberikan puja, menghormati, dan bersujud penuh dengan kerendahan hati kepada *Tiratana*: Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*, untuk kedua kalinya, dan ketiga kalinya.

Dan dengan perbuatan baik ini melalui sujud¹ yang luhur semoga aku selalu terbebas dari empat alam menyedihkan², tiga jenis malapetaka³, delapan jenis keadaan yang tidak tepat⁴, lima jenis musuh, empat jenis kemalangan, lima jenis kerugian, 96 atau 98 jenis penyakit, dan 62 pandangan salah, serta secepatnya mencapai Jalan Kebebasan (*Magga*), Buah (*Phala*), dan Dhamma Mulia yaitu *Nibbāṇa*.

1 Duduk bersimpuh dan membungkukkan badan dengan wajah menghadap lantai.

2 'Empat alam menyedihkan' berarti alam-alam atau tempat dimana penuh dengan penderitaan.

3 '*Catastrophe*' berarti 'keadaan tidak menguntungkan atau bencana besar atau secara tiba-tiba, yang tidak terduga, dan keadaan yang sangat parah yang menyebabkan suatu penderitaan, ketidakberuntungan, dan kehancuran.

4 Kondisi-kondisi sekitar, dan kesempatan tertentu.

Permohonan Tuntunan Lima *Sīla*, dengan Tiga Perlindungan

O *Bhante*, saya memohon tuntunan lima *Sīla* bersama dengan Tiga Perlindungan. Dengan welas asih⁵, berikanlah tuntunan *sīla*.

Untuk kedua kalinya, *Bhante*, saya memohon tuntunan lima *Sīla* bersama dengan Tiga Perlindungan. Dengan welas asih, berikanlah tuntunan *sīla*.

Untuk ketiga kalinya, *Bhante*, saya memohon tuntunan lima *Sīla* bersama dengan Tiga Perlindungan. Dengan welas asih, berikanlah tuntunan *sīla*.

Ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante. Dutiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante. Tatiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.

Puja Awal (*Vandanā*)

Sujud kepada Buddha, Yang Terberkahi, yang telah Mencapai Pencerahan Sempurna. (3x)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Tiga Perlindungan (*Tisaraṇa gamana*)

Aku berlindung kepada *Buddha*⁶

5 Karena welas asih *Bhante* kepada saya.

6 'Aku berlindung kepada Buddha' berarti saya mengakui bahwa Buddha sebagai pelindungku.

Aku berlindung kepada *Dhamma*
Aku berlindung kepada *Saṅgha*

Untuk kedua kalinya, aku berlindung kepada *Buddha*.
Untuk kedua kalinya, aku berlindung kepada *Dhamma*.
Untuk kedua kalinya, aku berlindung kepada *Saṅgha*.

Untuk ketiga kalinya, aku berlindung kepada *Buddha*.
Untuk ketiga kalinya, aku berlindung kepada *Dhamma*.
Untuk ketiga kalinya, aku berlindung kepada *Saṅgha*.

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tuntunan Lima *Sīla* (*Pañcasīla*)

1. Aku berjanji⁷ untuk menghindari dari pembunuhan.
2. Aku berjanji untuk menghindari dari pencurian.
3. Aku berjanji untuk menghindari dari perzinahan⁸.
4. Aku berjanji untuk menghindari dari berbohong.
5. Aku berjanji untuk menghindari dari zat yang dapat melemahkan kesadaran⁹.

7 Dengan sepenuh hati berjanji untuk menjalankan *sīla* tersebut.

8 Sifat atau kebiasaan jelek atau buruk.

9 Kurang peduli atau lengah.

1. *Pāṇātipātā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
2. *Adinnādānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
3. *Kāmesu micchācārā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
4. *Musāvādā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
5. *Surā-meraya majjappamādtṭhānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Tuntunan Ājīvaṭṭhamaka Sīla¹⁰, dengan Tiga Perlindungan

O *Bhante*, saya memohon tuntunan *Ājīvaṭṭhamaka-sīla* bersama dengan Tiga Perlindungan. Dengan welas asih, berikanlah tuntunan *sīla*.

Untuk kedua kalinya, *Bhante*, saya memohon tuntunan *Ājīvaṭṭhamaka-sīla* bersama dengan Tiga Perlindungan. Dengan welas asih, berikanlah tuntunan *sīla*.

Untuk ketiga kalinya, *Bhante*, saya memohon tuntunan *Ājīvaṭṭhamaka-sīla* bersama dengan Tiga Perlindungan. Dengan welas asih, berikanlah tuntunan *sīla*.

Ahaṃ Bhante tisaraṇena saha Ājīvaṭṭhamaka-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me Bhante. Dutiyampi, Tatiyampi...

Tuntunan Delapan Sīla (Ājīvaṭṭhamaka Sīla)

1. Aku berjanji untuk menghindari dari pembunuhan.
2. Aku berjanji untuk menghindari dari pencurian.
3. Aku berjanji untuk menghindari dari perzinahan.
4. Aku berjanji untuk menghindari dari berbohong.

¹⁰ *Sīlakkhandhavaḡgaṭṭhakathā* 1, 151 moralitas yang berisi 'penghidupan benar' sebagai moralitas yang kedelapan.

5. Aku berjanji untuk menghindari ucapan fitnah atau mengadu domba.
 6. Aku berjanji untuk menghindari ucapan kasar.
 7. Aku berjanji untuk menghindari pembicaraan omong kosong.
 8. Aku berjanji untuk menghindari mata pencaharian yang tidak benar.
1. *Pāṇātipātā veramaṇi-sikkhāpadarṇ samādiyāmi.*
 2. *Adinnādānā veramaṇi-sikkhāpadarṇ samādiyāmi.*
 3. *Kāmesu micchācārā veramaṇi-sikkhāpadarṇ samādiyāmi.*
 4. *Musāvādā veramaṇi-sikkhāpadarṇ samādiyāmi.*
 5. *Pisuṇāya vācāya veramaṇi-sikkhāpadarṇ samādiyāmi.*
 6. *Pharusāya vācāya veramaṇi-sikkhāpadarṇ samādiyāmi.*
 7. *Samphappalāpā veramaṇi-sikkhāpadarṇ samādiyāmi.*
 8. *Micchājīvā veramaṇi-sikkhāpadarṇ samādiyāmi.*

Tuntunan Delapan *Uposatha Sila*¹¹, dengan *Tiratana*

O *Bhante*, saya memohon tuntunan *Uposatha-sīla* bersama dengan Tiga Perlindungan. Dengan welas asih, berikanlah tuntunan *sīla*.

Untuk kedua kalinya, *Bhante*, saya memohon tuntunan *Uposatha-sīla* bersama dengan Tiga Perlindungan. Dengan welas asih, berikanlah tuntunan *sīla*.

Untuk ketiga kalinya, *Bhante*, saya memohon tuntunan *Uposatha-sīla* bersama dengan Tiga Perlindungan. Dengan welas asih, berikanlah tuntunan *sīla*.

Ahaṇ bhante tisaraṇena saha aṭṭhaṅgasamannāgataṇ

11 Hari puasa bagi masyarakat Buddhis.

Uposatha-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.

Dutiyampi,... Tatiyampi,... sīlaṃ detha me bhante.

Tuntunan Delapan Uposatha Sīla (Aṭṭhaṅga Uposatha Sīla)

1. Aku berjanji untuk menghindari dari pembunuhan.
 2. Aku berjanji untuk menghindari dari pencurian.
 3. Aku berjanji untuk menghindari dari perzinahan.
 4. Aku berjanji untuk menghindari dari berbohong.
 5. Aku berjanji untuk menghindari dari zat yang dapat melemahkan kesadaran.
 6. Aku berjanji untuk menghindari mengkonsumsi makanan setelah tengah hari.
 7. Aku berjanji untuk menghindari menari, menyanyi, bermain musik dan menyaksikan hiburan, memakai kalung, wewangian, serta mempercantik diri.
 8. Aku berjanji untuk menghindari menggunakan tempat duduk dan tempat tidur yang tinggi dan mewah.
1. *Pāṇātipātā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
 2. *Adinnādānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
 3. *Abrahmacariyā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
 4. *Musāvādā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
 5. *Surā-meraya majjappamādaṭṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
 6. *Vikāla-bhojanā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
 7. *Nacca gīta vādita visuka-dassana, mālā gandha vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsanāṭṭhānā veramaṇi-*

sikkhāpadarṇ samādiyāmi.

8. *Uccāsayana mahāsayanā veramaṇi-sikkhāpadarṇ samādiyāmi.*

Tuntunan Sembilan Uposatha Sīla, dengan Tiratana

O *Bhante*, saya memohon sembilan *Uposatha-sīla* bersama dengan Tiga Perlindungan. Dengan welas asih, mohon berikan saya tuntunan *sīla*.

Untuk kedua kalinya, *Bhante*, saya memohon sembilan *Uposatha-sīla* bersama dengan Tiga Perlindungan. Dengan welas asih, mohon berikan saya tuntunan *sīla*.

Untuk ketiga kalinya, *Bhante*, saya memohon sembilan *Uposatha-sīla* bersama dengan Tiga Perlindungan. Dengan welas asih, mohon berikan saya tuntunan *sīla*.

Ahaṇ bhante tisaraṇena saha navaṅgasamannāgataṇ Uposatha-sīlaṇ dhammaṇ yācāmi, anuggahaṇ katvā sīlaṇ detha me bhante.

Dutiyampi,...Tatijampi,... sīlaṇ detha me bhante.

Tuntunan Sembilan Uposatha Sīla (Navaṅga Uposatha Sīla)

Dari *sīla* pertama sampai kedelapan pada sembilan *Uposatha-sīla* sama dengan isi dari delapan *Uposatha-sīla*.

9. Aku berjanji untuk tetap berada dalam pikiran dengan memancarkan cinta kasih terhadap semua makhluk.
1. *Pāṇātipātā veramaṇi-sikkhāpadarṇ samādiyāmi.*
 2. *Adinnādānā veramaṇi-sikkhāpadarṇ samādiyāmi.*

3. *Abrahmacariyā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
4. *Musāvādā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
5. *Surā-meraya majjappamādaṭṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
6. *Vikāla-bhojanā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
7. *Nacca gūta vādita visuka-dassana, mālā gandha vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsaṇaṭṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
8. *Uccāsayana mahāsayanā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*
9. *Mettāsahagatena cetasā sabbapāṇabhūtesu pharivā viharaṇaṃ samādiyāmi.*



BAB

2

Penjelasan Istilah

Formasi Sujud (Lima Langkah Melakukan Sujud)

Istilah “sujud” berarti “duduk bersimpuh kemudian membungkuk lurus, dengan wajah menyentuh alas, posisi dilakukan dalam *pūja*”.

Ketika seseorang bersujud, kaki atau lutut, siku, telapak tangan, dan dahi harus menyentuh alas atau lantai.

Posisi dasar dalam sujud:

1. Usahakan kedua kaki sejajar pada alas atau lantai,
2. Aturlah kedua lutut sejajar pada alas atau lantai,
3. Tempatkan kedua siku¹ sama pada alas atau lantai, dan regangkan kedua lengan²,
4. Taruh kedua telapak tangan pada alas atau lantai, dan
5. Menyentuh alas atau lantai dengan dahi.
(*Sīlakkhandhavagga Abhinavaṭṭikā*, Vol.2, 18)

Pengertian Tiga Istilah Kata: Buddha, Dhamma, dan Saṅgha

Buddha adalah seorang yang telah memahami kebenaran tertinggi dan mampu mengarahkan serta membimbing ke arah pencapaian melalui ajarannya, yaitu Empat Kesunyataan Mulia.

Dhamma adalah ajaran-ajaran Buddha: *Tipiṭaka* atau tiga Keranjang, Jalan menuju *Nibbāna (Magga)*³, Buah (*Phala*), dan *Nibbāna* (kedamaian mutlak).

1 Sendi lengan.

2 Bagian dari lengan antara lengan dan pergelangan tangan.

3 “*Nibbāna*” berarti ‘kebebasan dari semua keinginan dan kemelekatan atau terbebas dari semua jenis ketidakpuasan atau penderitaan; “*Nibbāna*” juga berarti hancurnya keserakahan, kebencian, dan ketidaktahuan.

Saṅgha adalah perkumpulan atau komunitas para *bhikkhu*, para siswa Buddha.

Tiga Permata (*Ratanattaya*)

Buddha adalah seorang tokoh bersejarah yang hidup pada 2500 tahun yang lalu di India. Beliau dilahirkan sebagai seorang pangeran pada tahun 624 S.M. Pada usia 29 tahun, beliau melepaskan dan meninggalkan kehidupan duniawi. Setelah mempraktikkan kehidupan sebagai pertapa⁴ di dalam hutan selama enam tahun, beliau menjadi seorang yang sempurna mencapai pencerahan dengan upaya sendiri sebagai seorang manusia. Beliau mengajarkan *Dhamma* kepada para makhluk selama 45 tahun dan wafat pada usia 80 tahun.

KEHIDUPAN BUDDHA⁵

Masa *Bodhisatta*

Sejak masa *Bodhisatta* (calon Buddha), beliau sudah bercita-cita untuk mencapai ke-Buddha-an. Beliau mempraktikkan 30 *pāramī* yang terdiri dari sepuluh *pāramī* (kesempurnaan)⁶, sepuluh *upapāramī* (kesempurnaan tingkat menengah), dan sepuluh *paramatthapāramī* (kesempurnaan tingkat tertinggi),

4 “Pertapa” adalah “praktik pertapaan”, berarti “kekerasan dalam laku atau perilaku atau penyiksaan diri”.

5 *Buddhavamsaṭṭhakatthā*. A Manual of Buddhism, dan Illustrated History of Buddhism.

6 Sepuluh *Pāramī*; 1. *Dāna* (kedermawanan, memberi), 2. *Sīla* (moralitas), 3. *Nekkhamma* (penolakan), 4. *Paññā* (kebijaksanaan), 5. *Vīriya* (semangat atau energi), 6. *Khanti* (kesabaran), 7. *Sacca* (kebenaran), 8. *Adiṭṭhāna* (kebulatan tekad), 9. *Mettā* (cinta kasih), 10. *Upekkhā* (keseimbangan batin).

lima pengorbanan besar⁷, tiga praktik tinggi untuk kehidupan yang terdiri dari praktik kehidupan untuk dunia (*lokattha-cariya*), praktik untuk sanak keluarga (*ñatattha-cariya*), dan latihan untuk pencapaian ke-Buddha-an (*Buddhattha-cariya*).

Kelahiran

Pada saat purnama di bulan Mei⁸ tahun 624 S.M.⁹, beliau dilahirkan sebagai seorang pangeran dari Suku Sākya, di Taman Lumbinī di Kota Kapilavatthu¹⁰, perbatasan Nepal. Ayahnya adalah Raja Suddhodana, dan ibunya Ratu Mahā Māyā. Tujuh hari setelah melahirkan pangeran, Dewi Mahā Māyā meninggal, dan adiknya yang bernama Mahā Pajāpati Gotamī, yang juga menikahi Raja Suddhodana, menjadi ibu angkat pangeran.

Upacara Pemberian Nama

Pada hari kelima setelah kelahiran, pangeran diberi nama Siddhattha Gotama. Nama depannya adalah “Siddhattha” yang berarti ‘keinginan yang terpenuhi’. Sedangkan nama

7 Memberikan atau mengorbankan harta yang paling berharga (*Dhana-pariccāga*), anggota badan (*Aṅga-pariccāga*), seorang anak (*Putta-pariccāga*), seorang istri (*Bhariya-pariccāga*), nyawa atau hidupnya (*Jivita-pariccāga*) (*Jātakaṭṭhakathā* 7, 333), anggota badan (*Aṅga-pariccāga*), nyawa atau hidupnya (*Jivita-pariccāga*), memberikan atau mengorbankan harta yang paling berharga (*Dhana-pariccāga*), mengorbankan tahta dan kerajaan (*Raja-pariccāga*), anak dan istri (*Puttadara-pariccāga*) (*Buddhavaṃsaṭṭhakathā*, 18) dan memberikan tubuhnya atau hidupnya (*Atta-pariccāga*), mata (*Nayana-pariccāga*), memberikan atau mengorbankan harta yang paling berharga (*Dhana-pariccāga*), mengorbankan tahta dan kerajaan (*Raja-pariccāga*), anak dan istri (*Puttadara-pariccāga*) (*Itivuttakaṭṭhakathā*, 7).

8 Vesākha, bulan kedua kalender India.

9 Tidak seperti Era Kristen, Era Buddha dihitung setelah Buddha mencapai *Parinibbāna* atau meninggalnya Buddha pada 544 sebelum Masehi.

10 Situs dari Kapilavatthu telah diidentifikasi dengan Bhulia (Bhulya) yang masih di wilayah Distrik Basti, kira-kira 3 mil dari Bengal dan Stasiun R.W di Babuan.

belakangnya mengambil dari nama keluarga yaitu “Gotama”.

Menurut tradisi kuno, delapan Brahmin yang terkenal memeriksa dan mengamati tanda atau karakteristik yang ada pada tubuh pangeran. Tujuh di antara mereka mengangkat dua jari dan memberikan dua interpretasi, dengan mengatakan bahwa pangeran akan menjadi penguasa dunia atau seorang Buddha. Namun Brahmin termuda yang bernama Koṇḍañña, yang memiliki pengetahuan melampaui Brahmin lainnya, hanya mengangkat satu jari, dan dengan tegas menyatakan bahwa pangeran akan meninggalkan kehidupan duniawi dan menjadi seorang Buddha.

Upacara Pernikahan

Pada awal usia 16 tahun, Pangeran Siddhattha dinikahkan dengan sepupunya yang usianya sama dengan pangeran, yaitu Yasodharā. Setelah pernikahan yang bahagia, pangeran menjalani kehidupan serba mewah, penuh dengan kebahagiaan, dijauhkan dari bentuk perubahan kehidupan di luar istana. Di istana, pangeran dibuatkan tiga kolam teratai¹¹; kolam pertama penuh dengan teratai warna biru, kolam kedua dengan teratai warna merah, dan kolam ketiga dengan teratai warna putih. Pangeran hanya menggunakan barang-barang yang terbuat dari kayu cendana yang berasal dari Kāsi¹². Serban¹³, jubah, baju semuanya berasal dari Kāsi. Siang dan malam selalu dipayungi dengan payung putih agar beliau tidak tersentuh oleh panas atau dingin, debu,

11 *Aṅguttara* 1, 143 – 144.

12 Kāsi, dari enam belas kerajaan di India kuno, dengan ibu kotanya adalah Benares. Yang terkenal dengan sutra dan wangi-wangiannya (parfum).

13 Serban, suatu asesoris sejenis pengikat kepala yang terbuat dari kain panjang yang terbuat dari sutra, linen, atau katun, dipakai dengan melingkarkan di kepala. Pakaian panjang sampai lutut yang dipakai oleh Yunani kuno dan juga Roma, atau pakaian lepas, biasanya tanpa lengan.

dedaunan, atau embun.

Tiga istana dibangun untuk pangeran, satu istana untuk musim dingin, satu istana untuk musim panas, dan satu istana lagi untuk musim gugur. Sesuai dengan tiga musim yang ada di negara tersebut, pangeran tinggal di tiga istana yang berlainan secara bergantian, dikelilingi oleh pelayan wanita, dan dihibur oleh pemain musik wanita tanpa harus meninggalkan istana.

Penolakan

Dengan berjalannya waktu, berangsur-angsur kebenaran mulai terlihat. Sifat kontemplatif beliau dan rasa welas asih yang tanpa batas tidak membiarkan terlarut dalam kesenangan sekilas dalam kehidupannya sebagai seorang bangsawan. Pangeran tidak mengenal kehidupan sengsara, tetapi pangeran merasa kasihan dengan kehidupan manusia yang menyedihkan dan menderita. Di tengah-tengah kenyamanan dan kemakmuran, pangeran menyadari keseluruhan penderitaan. Suatu hari pangeran pergi keluar istana berjalan-jalan di taman istana, kemudian berhadapan langsung dengan realitas kehidupan. Di dalam istana, pangeran hanya melihat sisi kehidupan yang cerah, tetapi sisi gelap, kehidupan manusia secara umum disembunyikan. Matanya yang penuh perhatian menemukan empat tanda kehidupan sebagai manusia yang tidak bisa diubah, seorang tua renta, seorang berpenyakit, mayat, dan seorang pertapa. Ketiga pemandangan pertama meyakinkan pangeran akan sifat kehidupan yang tak terelakkan dan penyakit manusia yang universal. Tanda keempat menandakan bagaimana cara untuk mengatasi penyakit kehidupan dan mencapai ketenangan dan kedamaian.

Dengan menyadari bahwa tidak ada manfaat kesenangan duniawi yang sangat dipuja oleh orang awam, dan nilai serta manfaat meninggalkan keduniawian untuk mencari kedamaian, pangeran memutuskan untuk meninggalkan kehidupan duniawi dalam pencarian kebenaran dan kedamaian. Setelah keputusan akhir diambil melalui banyak pertimbangan, berita gembira atas kelahiran putranya disampaikan kepada pangeran. Berlawanan dengan keinginannya, pangeran tidak merasa gembira, tetapi menganggap satu-satunya keturunannya sebagai suatu penghalang. Pangeran Siddhattha berseru, “Satu halangan (*Rāhu*) sudah terlahir; satu belunggu sudah muncul.” Sesuai dengan seruan, bayi laki-laki tersebut dinamakan “*Rāhula*” oleh kakeknya.

Pada usia 29 tahun, Pangeran Siddhattha meninggalkan semuanya tanpa keraguan. Tengah malam saat purnama di bulan *Āsāḥī*, pangeran meninggalkan istana menjadi seorang pengelana tanpa berbekal apa pun, pergi dalam pencarian kebenaran dan kedamaian.

Pertapa Siddhattha mempraktikkan pengembangan batin bersama dengan dua orang pertapa terkenal pada zaman itu. Selama belajar dengan pertapa *Āḷāra Kālāma*, beliau mencapai tingkat ketujuh dalam konsentrasi, dan sebagai seorang murid dari Pertapa Udaka *Rāmaputta*, beliau mencapai tingkat kedelapan dan tertinggi dalam tingkatan konsentrasi. Namun beliau tidak puas hanya dengan tingkatan konsentrasi tersebut, yang tidak menuntun ke arah pencapaian *Nibbāna*.

Beliau mengetahui bahwa tidak ada orang yang mampu mengajarnya untuk menemukan apa yang ia cari, karena semua masih terjerat dalam lingkaran ketidaktahuan. Beliau berhenti belajar dari kedua pertapa tersebut, karena

kebenaran dan kedamaian harus ditemukan di dalam diri.

Seorang Manusia Luar Biasa Berjuang untuk Mencapai Pencerahan

Pertapa Gotama menjadi seorang manusia luar biasa yang berjuang mempraktikkan semua bentuk penyiksaan berat di Hutan Uruvela selama enam tahun. Sebuah perjuangan yang luar biasa di luar ketahanan sebagai manusia biasa. Mencoba berbagai cara, seperti menghindari makanan berat dan hidupnya tergantung pada buah-buahan yang jatuh dari pepohonan, di sekitar tempat duduk, dan kemudian hidup dari satu butir buah, satu biji wijen, atau sebutir beras sehari. Karena kekurangan makanan, tubuhnya melemah menjadi kurus hanya tersisa seperti tengkorak.

Jalan Tengah

Melalui pengalaman seperti ini, beliau benar-benar meyakini bahwa penyiksaan diri adalah kesia-siaan. Dengan meninggalkan cara penyiksaan diri beliau mengambil cara sendiri: *Jalan Tengah*.

Pencerahan

Beliau sadar bahwa pencerahan tidak dapat diperoleh dengan jasmani yang lemah. Kemudian Beliau memutuskan untuk mengambil makanan. Setelah pertapa Gotama menerima *dāna* makanan yang dipersembahkan oleh Sujātā, seorang wanita dermawan di dekat Sungai Narañjarā. Kemudian pada malam hari Beliau pergi di bawah Pohon Pippala¹⁴, dan

¹⁴ Sejenis Pohon Beringin, Buddha mencapai pencerahan sempurna di bawah pohon tersebut, maka dari itu pohon tersebut diberi nama Pohon Bodhi. Keturunan pohon tersebut sampai sekarang masih disebut Pohon Bodhi.

membulatkan tekad kuat untuk tidak bangkit dari tempat duduk di bawah pohon tersebut sampai Beliau mencapai ke-Buddha-an dan melakukan meditasi Pandangan Terang saat purnama di bulan Vesāka.

Dengan pikiran yang tenang, hening, dan bersih, pada Pengamatan Pertama malam tersebut, Beliau mengembangkan pengetahuan yang mampu bagi dirinya untuk mengingat kehidupan-kehidupannya yang lampau¹⁵.

Pada waktu Pengamatan Pertengahan, pertapa Gotama mengembangkan kemampuan pandangan dan pengamatan berhubungan dengan kematian dan kelahiran para makhluk¹⁶. Pada waktu Pengamatan Terakhir, pertapa Gotama mengembangkan pengetahuan luar biasa yaitu Penghancuran Keinginan¹⁷, dan memahami sesuatu sebagaimana adanya, mencapai Pencerahan Sempurna¹⁸, dan menjadi seorang Buddha¹⁹ pada usia 35 tahun.

Kewajiban Buddha

Beliau berhasil mengajarkan *Dhamma* selama 45 tahun, semenjak pencapaian ke-Buddha-an pada usia 35 tahun sampai *Parinibbāṇa* dalam usia 80 tahun. Beliau melayani dengan kemanusiaan, baik melalui contoh dan aturan atau pedoman tanpa kepentingan pribadi. Selama bertahun-tahun Beliau berkelana dari satu tempat ke tempat lain, mengajarkan

15 *Pubbenivāsānussati-ñāṇa*, mengenang atau melihat kehidupan lampau.

16 *Cutūpapāta-ñāṇa*, persepsi atas lenyap dan kemunculan kembali makhluk atau kekuatan melihat dengan *Dibbacakkhu* (mata dewa atau penglihatan *supernatural*) makhluk-makhluk meninggalkan dunia dan terlahir kembali di alam lain.

17 *Āsavakkhaya-ñāṇa*, hancurnya keinginan.

18 *Samma-sambudhi*, Pencerahan Sempurna.

19 Kata Buddha berasal dari akar kata 'Budh' (mengerti). Beliau disebut Buddha karena telah mengerti 'Empat Kebenaran Mulia'.

Dhamma kepada orang-orang dan membebaskan mereka dari ikatan *saṃsāra*²⁰.

Buddha Mencapai *Parinibbāna* (Wafat)

Pada hari purnama di bulan Vesāka, ketika mencapai usia 80 tahun, Buddha mendapatkan serangan penyakit disentri. Dengan berbaring di atas ranjang dengan kepala mengarah ke sisi utara di antara Pohon Sāla kembar di Hutan Sāla, di Kusināra, Buddha mencapai *Parinibbāna*.

Dhamma adalah ajaran-ajaran Buddha yang terdiri dari apa yang telah direalisasikan pada saat pencerahan, dan apa yang Beliau ajarkan kepada para makhluk.

Secara singkat, ajaran Buddha adalah:

“Jangan Berbuat Jahat, Kembangkan Kebajikan, dan
Sucikan Pikiran.”
(*Dhammapada*, 183)

Saṅgha (*saṅgha*) adalah komunitas para *bhikkhu* (dan *bhikkhuni*) yang mengikuti dan menjalankan ajaran-ajaran Buddha yang mencapai kesucian, sekaligus mereka yang menjalankan praktik untuk mencapai pencerahan.

Mengapa Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha* Disebut “Permata” (*Ratana*)

Di dunia ini, emas, perak, mutiara, rubi, lapis lazuli²¹, berlian, dll disebut permata (*ratana*) karena benda tersebut membawa kebahagiaan bagi seseorang, dan juga suatu benda yang berharga. Seperti halnya Buddha, *Dhamma* dan *Saṅgha* juga

²⁰ *Saṃsāra*, lingkaran kelahiran kembali, keberlanjutan dari lingkaran kelahiran.

²¹ Lapis Lazuli adalah sejenis batu dengan warna biru cerah.

disebut permata (*ratana*) karena mereka membawa rasa bhakti dalam pikiran masyarakat Buddhis, dan *Tirataṇa* merupakan hal yang paling berharga di dunia bagi masyarakat Buddhis.

Empat Alam Menyedihkan (*Apāya*)²²

Empat alam menyedihkan adalah (1) alam neraka, (2) alam binatang, (3) alam *peta*, dan (4) alam *asura*.

Keempat alam di atas disebut “Empat Alam Rendah”: (1) neraka, (2) alam binatang, (3) alam hantu, dan (4) alam setan.

Neraka adalah alam kehidupan yang paling rendah di dalam 31 alam kehidupan, tempat yang sangat menderita. Dikatakan bahwa makhluk-makhluk di neraka menderita akibat perbuatan buruk mereka mulai awal kehidupan sampai kehidupan di alam tersebut berakhir, tanpa jeda dalam penyiksaan²³.

Dalam Buddhisme disebut alam binatang²⁴ adalah salah satu alam yang menyedihkan di mana para makhluk akan terlahir di alam tersebut sebagai akibat dari perbuatan jahat mereka.

Alam *peta* juga merupakan sebuah tempat dimana para makhluk yang harus menderita mengalami kesakitan akibat timbunan *kamma* buruk mereka. Kata *peta*, sering diterjemahkan dengan “hantu kelaparan,” menunjukkan suatu golongan makhluk yang tersiksa²⁵ karena rasa lapar, haus, dan juga penderitaan lain yang tidak ada obatnya. Alam *peta* secara khusus tidak memiliki alam sendiri. Mereka hidup di dunia yang sama dengan manusia di hutan-hutan,

22 “Empat Alam Menyedihkan”: empat alam yang penuh dengan penderitaan.

23 Tanpa jeda atau tenggang waktu sampai akhir.

24 Alam binatang, kerajaan para binatang, atau dunia binatang.

25 Tersiksa, yang menyebabkan penderitaan yang amat sangat baik secara mental dan jasmani.

lembah-lembah, rawa-rawa, kuburan-kuburan, dll.

Alam *asura* adalah tempat para setan. Kata “*asura*” sering diterjemahkan sebagai “raksasa,” digunakan untuk menunjukkan berbagai golongan makhluk. Sebagai suatu alam yang termasuk di dalam alam menyedihkan, para komentator mengidentifikasi bahwa makhluk *asura* sama dengan kelompok seperti makhluk *peta*. (*A Comprehensive Manual of Abhidhamma by Bhikkhu Bodhi, 189-190*).

Tiga Jenis Malapetaka (*Kappa*)²⁶

Terdapat tiga jenis malapetaka:

1. Kelaparan²⁷ (*dubbhikkhantara-kappa*),
2. Wabah²⁸ atau penyakit menular (*rogantara-kappa*),
3. Perang (*satthantara-kappa*).

Kelaparan –suatu malapetaka yang mengerikan dimana banyak orang meninggal karena kelangkaan makanan.

Wabah atau penyakit menular –suatu malapetaka yang mengerikan di mana banyak orang meninggal karena kolera, pes, dll.

Perang –sebuah bencana yang mengerikan dimana banyak orang meninggal akibat korban peperangan.

Kelaparan dikarenakan ketamakan yang berlebihan; wabah atau penyakit menular dikarenakan kebodohan yang berlebihan; dan perang dikarenakan amarah yang berlebihan.

²⁶ *Pāthikavaggaṭṭhakathā*, 38.

²⁷ Kelaparan atau paceklik adalah kelangkaan bahan makanan yang luar biasa.

²⁸ Wabah adalah banyaknya orang yang terjangkit penyakit dalam satu waktu, seperti: kolera. Penyakit menular yang dapat menyebabkan kematian yang menyebar sangat cepat yang menyerang sekumpulan komunitas atau masyarakat.

Makhluk-makhluk yang meninggal karena kelaparan umumnya akan terlahir di alam *peta* (hantu), karena mereka memiliki keinginan kuat terhadap makanan.

Makhluk-makhluk yang meninggal karena wabah atau penyakit menular, umumnya akan dilahirkan di alam surga, karena mereka memancarkan cinta kasih kepada yang lain: “Semoga makhluk lain tidak mendapat penyakit seperti aku (semoga makhluk lain tidak menderita karena penyakit sepertiku).”

Makhluk-makhluk yang meninggal karena perang, kebanyakan akan terlahir di neraka, karena mereka mengembangkan kebencian yang kuat antara satu dengan yang lain.

Delapan Jenis Keadaan atau Situasi Salah (*Akkhaṇa*)²⁹

1. Terlahir sebagai makhluk di alam neraka,
2. Terlahir sebagai makhluk di alam binatang,
3. Terlahir sebagai makhluk di alam *peta* (hantu) atau terlahir sebagai makhluk yang selalu lapar, dan di alam setan *asura*,
4. Terlahir sebagai makhluk Brahmā yang memiliki usia panjang di Alam Tanpa-Pencerapan (*asaññasatta*) dan Alam Tanpa-Bentuk (*ārūpa-loka*)³⁰,
5. Terlahir sebagai seorang di daerah perbatasan yang terpencil tidak dapat dijangkau oleh para *bhikkhu*, *bhikkhuni*, dan orang awam,
6. Terlahir sebagai seorang dengan pandangan-pandangan salah³¹,

29 *Pāthikavaggaṭṭhakathā*, Saṅgiti-sutta, 219-220.

30 Alam Tanpa Pencerapan, suatu keadaan atau alam dimana secara total tanpa kesadaran.

31 Pandangan salah berarti pandangan-pandangan yang tidak mempercayai Hukum *Kamma* (baik dan buruk) dan *Kammaphala* (akibat dari kamma).

7. Terlahir sebagai seorang manusia tanpa kecerdasan untuk memahami *Dhamma*, dan,
8. Terlahir sebagai seorang manusia dengan kecerdasan tetapi belum ada kemunculan Buddha.

Karena tidak ada waktu bagi mereka untuk mencapai Jalan (*Magga*), Buah (*Phala*), dan Pencerahan (*Nibbāṇa*). Delapan jenis di atas juga disebut sebagai “Delapan Jenis Keadaan atau Saat yang Tidak Tepat”.

Lima Jenis Musuh (*Verī*)³²

Lima jenis musuh adalah (1) banjir, (2) kebakaran besar³³, (3) penguasa yang lalim³⁴, (4) pencuri dan perampok, dan (5) ahli waris yang tidak diinginkan.

Empat Jenis Kemalangan (*Vipatti*)

Empat jenis kemalangan adalah sebagai berikut:

1. Terlahir di empat alam yang menyedihkan (*gati-vipatti*),
2. Memiliki fisik yang tidak normal dan bentuk yang jelek (*upadhi-vipatti*),
3. Hidup di zaman para penguasa yang lalim (*kāla-vipatti*), dan
4. Kekurangan dalam hal kecerdasan, pengetahuan, perhatian murni, dan ketekunan, atau pekerjaan yang salah (*payoga-vipatti*). (*Sammohavinodanī-aṭṭhakathā, Nāṇavibhaṅga, 421*)

32 *Aṅguttara-nikāya*, Vol. 2, 226, Theragāthā, Bhoga-sutta, 433, Theragāthā-aṭṭhagāthā, 296.

33 Api besar: api yang besar dan bersifat menghancurkan banyak materi kepemilikan, gedung, hutan, dll.

34 Para raja dan penguasa yang menggunakan kekuasaan mereka secara tidak adil dan opresif.

Lima Jenis Kehilangan (*Byasana*)

Lima jenis kehilangan adalah sebagai berikut:

1. Kehilangan keluarga (*ñāti-byasana*),
2. Kehilangan kekayaan (*bhoga-byasana*),
3. Kehilangan kesehatan (*roga-byasana*),
4. Kehilangan moralitas (*sīla-byasana*), dan
5. Kehilangan pandangan benar (*diṭṭhi-byasana*).

Karena kehilangan keluarga, kekayaan, atau kesehatan, pada saat setelah kematian para makhluk tidak jatuh ke dalam alam menyedihkan yaitu tingkat neraka, tetapi ketika kehilangan moralitas atau pandangan benar, para makhluk akan terlahir ke dalam alam neraka. (Pāthikavagga, Saṅgītisutta, 196)

96 atau 98 Jenis Penyakit³⁵

Di dalam jasmani ini muncul berbagai jenis penyakit, seperti:

1. Penglihatan atau mata (*cakkhurogo*),
2. Pendengaran (*sotarogo*),
3. Hidung (*ghānarogo*),
4. Lidah (*jivhārogo*),
5. Tubuh (*kāyarogo*),
6. Kepala (*sīsarogo*),
7. Telinga (*kaṇṇarogo*),
8. Mulut (*mukharogo*),
9. Gigi (*dantarogo*),
10. Batuk (*kāso*),
11. Asma (*sāso*)³⁶,

³⁵ Aṅguttara-nikāya, Dasaka-nipāta, Girimānanda-sutta, 343.

³⁶ Suatu penyakit dimana sangat sulit untuk bernafas.

12. Hidung dan tenggorokan (*pināso*)³⁷,
13. Demam (*ḍāho, ḍaho*),
14. Usia tua (*ḥaro*)³⁸
15. Sakit Perut (*kucchirogo*),
16. Pingsan (*mucchā*)³⁹
17. Disentri atau diare (*pakkhandikā*),
18. Sakit nyeri (*sūlā*)⁴⁰
19. Kolera (*visūcikā*),
20. Lepra (*kuṭṭharī*),
21. Bisul, bengkak (*gaṇḍo*)⁴¹
22. Eksim (*kilāso*)⁴²
23. TBC (*soso*),
24. Epilepsi (*apamāro*)⁴³
25. Penyakit kulit (*daddu*),
26. Gatal (*kaṇḍu*),
27. Kudis (*kacchu*)⁴⁴
28. Luka garuk, sebuah penyakit yang digaruk oleh kuku
(*nakhasā, rakhasā*),
29. Kudis yang menular (*vitacchikā*)⁴⁵

37 Suatu penyakit, khususnya, penyakit hidung dan tenggorokan, yang menyebabkan air ingus terus keluar dan menyebabkan ketidaknyamanan, seperti seseorang diserang oleh penyakit flu.

38 Suatu penyakit yang menyebabkan badan terasa lemah karena umur tua.

39 Hilang kesadaran.

40 Penyakit yang menyebabkan kesakitan di dalam perut.

41 Bisul bernanah, bengkak pada permukaan kulit yang tebal dan berwarna kuning semacam racun, nanah.

42 Bengkak merah pada kulit, penyakit radang dengan rasa gatal.

43 Suatu penyakit di dalam otak yang menyebabkan serangan tiba-tiba yang tidak terkontrol yang menyebabkan gerakan kasar dan hilang kesadaran.

44 Suatu penyakit yang berhubungan dengan kulit, kudis pada kulit hewan khususnya kambing.

45 Suatu penyakit kulit sejenis koreng, kurap.

30. Penyakit pendarahan dalam dan luar atau sakit kuning (suatu penyakit yang disebabkan warna kulit yang kekuningan, pada bagian putih mata, dsb) (*lohitaṭṭarāṇ*),
31. Diabet (*madhumeho*),
32. Wasir (*arīsā, arisa*),
33. Bengkak karena infeksi, bisul (*piḷaka*),
34. Saluran tidak normal pembuluh darah (*bhagandaḷā*)⁴⁶

Dari 34 jenis penyakit, 32 penyakit kecuali *apamāro* dan *nakhasā*, disebabkan karena salah satu dari: (a) gangguan pada empedu, (b) darah beku, atau (c) angin. Dari ketiga sebab tersebut membuat keseluruhan penyakit menjadi 96 jenis penyakit.

Apabila penyakit *apamāro* dan *nakhasā* dimasukkan, terdapat 98 jenis penyakit. (*Aṅguttranikāya, Vol. 3, Girīmananda Sutta, Mahāniddeśa, Kāma Sutta & Cūḷaniddeśa, Ajitamāṇava-pucchāniddeśa*)

62 Pandangan Salah

Menurut Brahmajāla Sutta⁴⁷ terdapat 62 jenis pandangan salah:

1. Empat pandangan tentang eternalis (*sassatavāda*),
2. Empat pandangan tentang semi eternalis (*ekaccasassatavāda*),
3. Empat pandangan ekstentionis atau keterbatasan, yaitu terbatas dan tidak terbatas tentang dunia ini (*antānantavāda*),
4. Empat pandangan pengelakan (*amarāvikkhepavāda*),

46 Suatu penyakit saluran pembuluh darah yang menyempit karena suatu penyakit.

47 *Sīlakkhandhavagga, Brāhmajāla Sutta.*

5. Dua pandangan ketidaksengajaan atau tanpa sebab (*adhiccasamuppannavāda*),
6. Enam belas pandangan keabadian nyata (*saññīvāda*),
7. Delapan pandangan tidak ada keabadian nyata (*asaññīvāda*),
8. Delapan pandangan keabadian nyata pun bukan keabadian nyata (*nevasaññīnāsaññīvāda*),
9. Tujuh pandangan tentang penghancuran (*ucchedavāda*), dan
10. Lima pandangan tentang *Nibbāṇa* dapat direalisasi dalam satu kehidupan (*diṭṭhadhamma-nibbānavāda*).

Untuk lebih jelasnya, Anda bisa membaca “*Brahmajāla Sutta*” dan kitab komentarnya dalam Bahasa Pāli, dan “*The Discourse on the All-Embracing Net of Views*” by Bhikkhu Bodhi.

Tiga Jenis Pandangan Salah yang Konstan (*Niyata-micchādiṭṭhi*)

Terdapat tiga jenis pandangan salah yang tetap atau konstan:

1. Pandangan salah tentang kehidupan tanpa sebab (*ahetuka-diṭṭhi*),
2. Pandangan salah tentang perbuatan yang tidak menghasilkan akibat (*akiriya-diṭṭhi*),
3. Pandangan salah tentang nihilisme (*natthika-diṭṭhi*).

Dengan berpandangan salah tersebut, setelah meninggal, makhluk akan terlahir di alam neraka. (*Uparipaṇṇāsasattakathā, mahācattārīsakasuttavaṇṇanā*)

Siapakah *Upāsakā* atau *Upāsikā*?

Seorang *upāsakā* adalah seorang umat awam laki-laki yang berbakti dan berlindung kepada *Tiratāṇa*. Seorang *upāsikā* adalah seorang umat awam perempuan yang berbakti dan berlindung kepada *Tiratāṇa*. Mereka disebut sebagai seorang “Buddhis” karena mereka berlindung pada *Tiratāṇa*.

Apakah *Sīla*?

Sīla adalah moralitas, pedoman perilaku, sebuah aturan yang mengarahkan agar perbuatan, baik secara mental dan jasmani terkontrol. Juga merupakan moralitas, yang dilaksanakan oleh siapa saja. *Sīla* adalah fondasi untuk latihan pencapaian spiritual yang lebih jauh. Tanpa *sīla*, kemajuan spiritual tidak dapat dicapai.



BAB

3

*Manfaat, dan
Kisah-kisah
Pernyataan Perlindungan kepada
Tiga Permata dan Sila, Serta
Manfaat Memberikan
Dâna Makanan,
Bunga-bunga, dll.*

Manfaat Berlindung kepada *Tiratana*

Seseorang yang berlindung pada Buddha, *Dhamma* dan *Saṅgha*, melihat dengan pengetahuan benar tentang Kebenaran Mulia —Ketidakpuasan atau Penderitaan, Sebab dari Ketidakpuasan, Terhentinya Ketidakpuasan, dan Jalan Mulia Berunsur Delapan yang membimbing ke arah terhentinya Ketidakpuasan.

Ini adalah perlindungan yang sesungguhnya, perlindungan tertinggi. Dengan melakukan perlindungan ini, seseorang terbebas dari semua Ketidakpuasan. (*Dhammapada, Syair 190, 191 & 192*)

Kisah Seorang Pemuda yang Menyatakan Perlindungan kepada *Tiratana*

Pada saat zaman Buddha Anomadassī, seorang pemuda yang merawat orangtuanya yang buta, menyatakan berlindung kepada *Tiratana* selama hidupnya. Karena perbuatannya yang patut dipuji tersebut, setelah meninggal dunia, ia menjadi seorang pangeran agung di alam 33 dewa. Kemudian ia tidak pernah terlahir di alam neraka. Ia mendapatkan kebahagiaan sebagai manusia dan kebahagiaan di alam dewa. Pada masa kehidupan Buddha Gotama, ia terlahir di tengah-tengah keluarga sangat kaya di Sāvatti. Suatu hari ia mengajak sahabat-sahabatnya pergi ke sebuah *vihāra*. Seorang *Arahat* mengajarkan mereka tentang Tiga Perlindungan atau *Tiratana*.

Pada saat itu, ia diingatkan bahwa pada kehidupan lampau ia berlindung pada *Tiratana* dan berlatih meditasi. Demikian, ia menjadi seorang *Arahat* di usia tujuh tahun. (*Apadāna, Vol. 1, Subhūtivagga, Saraṇagamnīyatthera Apadāna, 82-84*)

Apakah Kewajiban Moral Umat Awam?

Kewajiban-kewajiban seorang umat awam adalah menjalankan lima *sīla*.

“Mahānāma, seorang umat awam berlatih menghindari pembunuhan; menghindari melakukan pencurian; menghindari perzinahan; menghindari kebohongan; dan menghindari mengkonsumsi zat yang dapat menurunkan kesadaran. Dengan menjalankan kelima aturan ini seseorang dikatakan sebagai seorang yang memiliki budi luhur.”
(*Aṅguttara-Nikāya, Vol. 3, Mahānāma Sutta, 56*)

Apakah Mata Pencaharian Seorang Umat Awam?

Mata pencaharian seorang umat awam adalah mencari sumber penghidupan dengan benar dan adil, menghindari lima perdagangan yang salah, yaitu (1) perdagangan senjata, (2) perdagangan manusia, (3) perdagangan daging, (4) perdagangan alkohol, dan (5) perdagangan racun. (*Aṅguttara-Nikāya, Vol. 2, Vanijja Sutta, 183*)

Manfaat Menjalankan Lima *Sīla*

Seseorang yang menjalankan lima *sīla*, di masa yang akan datang, akan mendapatkan banyak manfaat yang menyenangkan; memperoleh umur panjang, sehat, memiliki wajah yang bagus, memiliki kulit muka yang halus, keselamatan, dihormati orang lain, beruntung, memiliki gigi yang bagus, memiliki ingatan yang baik, dan seterusnya.

Kisah Seorang Pemuda Menjalankan Lima *Sīla*

Pada zaman Buddha Anomadassī, ada seorang pemuda yang

tetap miskin meskipun ia telah memiliki pekerjaan. Meskipun ia hidup dalam kemiskinan, ia selalu menjalankan lima *sīla*, menerima tuntunan *sīla* dari seorang *bhikkhu Arahat*. Selama kehidupannya, ia terus mempraktikkan lima *sīla* tersebut. Setelah meninggal dunia, ia terlahir sebagai seorang makhluk yang tinggal di alam 33 dewa (*tāvatisāsa*).

Ia tidak pernah terlahir di alam neraka atau alam menyedihkan lainnya. Ia memiliki kebahagiaan terlahir sebagai manusia dan terlahir sebagai dewa berkali-kali. Kemudian pada zaman Buddha Gotama, ia terlahir dengan kemuliaan. Pada saat usia lima tahun, ia memperhatikan orangtuanya yang menjalankan lima *sīla*, ia teringat bahwa, ia pernah meminta tuntunan *sīla* dan menjalankannya pada kehidupan lampau. Ia mengkontemplasikan *sīla* tersebut sebagai obyek dalam meditasi pandangan terang (*vipassanā*). Ia menjadi seorang *Arahat* dan memasuki kehidupan sebagai seorang *bhikkhu*. (*Apadāna, Vol. 1, Subhūtivagga, pañcasīlasamādaniyatthera Apadāna, 84-86*)

Kisah Seorang Miskin Menjalankan Delapan *Sīla* Selama Setengah Hari¹

Suatu ketika seorang miskin mendapatkan pekerjaan, ia dipekerjakan oleh seorang jutawan terkenal yaitu Anāthapiṇḍika. Setiap hari *uposatha*, sudah menjadi suatu kebiasaan semua orang di rumah jutawan tersebut menjalankan delapan *sīla*. Suatu hari tidak seorang pun yang memberitahukannya bahwa pada hari itu adalah hari *uposatha*, jadi tukang masak membuatnya makan malam khusus buat dirinya. Setelah ia bekerja sepanjang hari di hutan, ia kembali di malam hari.

¹ Dhammapadaṭṭhakathā 2, Appamādavagga, 131-131.

Ketika makanan sudah disiapkan dan diberikan kepadanya, tiba-tiba ia menolak untuk makan dan bertanya kepada tukang masak, “Apakah semua orang sudah makan?”

Tukang masak menjawab, “Mereka belum makan.”

Pemuda miskin bertanya, “Mengapa?”

Tukang masak menjawab, “Di rumah ini orang-orang tidak makan malam pada hari *uposatha*. Mereka semua menjalankan delapan *sīla*. Bahkan beliau menganjurkan bayi-bayi yang masih menyusu, diberikan empat makanan manis (susu mentega, wijen, madu, dan manisan).”

“Ketika matahari mulai menunjukkan sinarnya, semua orang baik yang muda dan tua menghentikan pekerjaannya untuk membaca dan mengulang syair yaitu 32 bagian tubuh atau jasmani. Tetapi kita lupa memberitahukan kepadamu bahwa hari ini adalah hari *uposatha*, jadi nasi ini sudah dimasak untuk kamu sendiri, makanlah.”

Pemuda miskin berkata, “Apabila belum terlambat, saya akan menjalankan delapan *sīla* sekarang, saya ingin melakukannya.”

Setelah tukang masak menanyakan hal ini kepada majikannya, seorang jutawan, ia mengatakan, “Dengan tidak makan, jika kamu mencuci mulut dan membersihkan dirimu, dan menjalankan delapan *sīla*, maka kamu hanya menjalankan kebajikan setengah dengan melaksanakan delapan *sīla*.”

Kemudian orang miskin tersebut menjalankan delapan *sīla*. Tetapi ia telah bekerja keras sepanjang hari di hutan dan merasa lapar, oleh karena itu kondisi tubuhnya menjadi lemah. Ia mengikat dadanya dengan tali pelana kuda. Ia memegang ujung tali pelana dan berguling-guling.

Ketika majikannya mengetahui keadaannya, ia mengambil empat macam manisan², mendatangnya dan bertanya, “Anak muda, apa yang terjadi?”

Pemuda miskin menjawab, “Tuan, kondisi tubuhku kurang baik.”

Jutawan berkata, “Baiklah kalau begitu, bangun dan makanlah makanan manisan ini.”

Pemuda miskin bertanya, “Tuan, apakah Anda makan ini juga?”

Jutawan menjawab, “Aku tidak sakit. Makanlah.”

Pemuda miskin mengatakan, “Tuan, dalam menjalankan *sīla* aku tidak mampu menjalankannya sepanjang hari, tetapi jangan biarkan aku tidak memiliki setengahnya (saya tidak ingin kebajikanku hilang setengahnya).”

Jutawan memintanya, “Jangan begitu.”

Namun pemuda miskin tersebut dengan mantap menolak untuk makan, dan ia meninggal di waktu subuh bagai karangan bunga yang layu. Namun akibat dari perbuatan yang patut dipuji ini dalam menjalankan delapan *sīla* meskipun selama setengah hari, ia dilahirkan sebagai makhluk dewa, makhluk dewa penjaga pohon beringin di hutan.

Memberikan *Dāna* Makanan (Buah-buahan)

Dengan rasa hormat dan bakti saya memberikan *dāna* makanan dan buah-buahan yang terbaik kepada Buddha, Maha Suci, Maha Pengasih, yang telah memenuhi semua

2 *Catu-madhura*, empat makanan manis – *sappi* (mentega), *tela* (minyak wijen), *madhu* (madu), *phāṇita* (molasses).

kesempurnaan demi kebaikan semua makhluk, dan mencapai pencapaian tertinggi sebagai makhluk yaitu Pencerahan Sempurna.

Dan hasil dari perbuatan baik ini, semoga aku mencapai pencapaian Jalan (*Magga*), Buah (*Phala*), dan *Dhamma* tertinggi *Nibbāna*. Semoga semua makhluk termasuk orangtua dan guru bersama-sama membagi jasa perbuatan baik ini yang telah aku dapatkan untuk mendapatkan semua kebahagiaan.

Lima Manfaat Memberikan *Dāna* Makanan

Seseorang yang memberikan *dāna* makanan kepada orang lain, dalam kehidupan yang akan datang, akan memperoleh kebaikan-kebaikan seperti ini: (1) usia panjang, (2) kecantikan, (3) kebahagiaan, (4) kekuatan, dan (5) kecerdasan.

Manfaat Biasa Memberikan *Dāna* Makanan

Apabila Anda tidak mengkonsumsi makanan apa pun, Anda tidak akan hidup lama, penampilan Anda tidak akan menarik, Anda tidak akan bahagia dan tidak kuat secara jasmani, serta ide dan gagasan Anda yang bagus tidak akan muncul. Tetapi bila Anda mengkonsumsi makanan, Anda akan hidup lama, penampilan Anda akan menarik, Anda akan bahagia dan kuat secara jasmani, serta ide dan gagasan Anda akan muncul dengan lancar. Demikian, jika setiap orang memberikan makanan kepada orang lain, akan memberikan mereka manfaat-manfaat di atas. Demikian pula sebaliknya, ia memperoleh hal yang sama.

Kisah Seorang Pemuda Memberikan *Dāna* Makanan kepada Buddha Siddhattha

Pada masa kehidupan Buddha Siddhattha, seorang pemuda dari keluarga yang terhormat mengundang dan memberikan *dāna* makanan kepada Buddha. Setelah meninggal dunia, karena perbuatan baik yang telah ia lakukan, ia dilahirkan kembali di alam dewa. Kemudian tidak pernah terlahir kembali di alam menyedihkan, ia memiliki kebahagiaan baik sebagai manusia dan dewa. Pada masa kehidupan Buddha Gotama, ia terlahir dengan kemuliaan. Ketika usianya mencukupi, ia memasuki kehidupan sebagai seorang *bhikkhu* dan menjadi seorang *Arahat*. (*Apadāna*, Vol. 1, *Subhūtivaga*, *Annasariṅsāvakatthera Apadāna*)

Memberikan Rangkaian Bunga

Dengan rasa hormat dan bakti saya memberikan *dāna* rangkaian bunga, warna-warni, segar, dan harum semerbak kepada Buddha yang memiliki sembilan sifat agung. Dan hasil dari perbuatan baik ini, semoga aku mencapai pencapaian Jalan (*Magga*), Buah (*Phala*), dan *Dhamma* tertinggi *Nibbāṇa*. Semoga semua makhluk termasuk orangtua dan guru bersama-sama membagi jasa perbuatan baik ini yang telah aku dapatkan untuk mendapatkan semua kebahagiaan. Contoh bunga yang dapat dijadikan sebagai *dāna* adalah dahlia, aster, lili, mawar dll.

Lima Manfaat Memberikan *Dāna* Rangkaian Bunga

Semua orang yang mempersembahkan rangkaian bunga kepada Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha* akan mendapatkan lima kebaikan: (1) kecantikan, (2) aroma badan wangi, (3)

dikasihi oleh makhluk agung dan umat manusia, (4) terkenal (reputasi yang baik), dan (5) kebahagiaan.

Kisah Seorang Perempuan Muda Memberikan *Dāna* Rangkaian Bunga kepada Seorang *Arahat*

Pada masa kehidupan Buddha Gotama, ketika *Arahat* Mahāmoggallāna, salah satu siswa utama Buddha yang memiliki kekuatan luar biasa, sedang dalam perjalanannya menuju *tāvātimsa*³.

Beliau melihat sebuah rumah besar yang megah, di tengah-tengah berbagai macam bunga teratai dan berbagai bunga lainnya yang sedang mekar, kemudian melihat di dalam rumah besar itu seorang dewi yang dikelilingi oleh para pengikutnya. Setelah itu, beliau pergi ke sana dan bertanya kepada dewi tersebut, perbuatan-perbuatan baik apa yang ia lakukan di masa kehidupannya yang lampau (mengapa ia terlahir menjadi seorang dewi). Ia menjawab, bahwa dulunya ia adalah seorang wanita bernama Pesavatī yang tinggal di sebuah desa bernama Nāḷaka, di sebelah timur Rājagaha. Suatu hari ia melihat *Arahat* Upatissa (*Arahat* Sāriputta, salah satu siswa utama yang memiliki kebijaksanaan tertinggi) dan dengan penuh kegembiraan mempersembahkan dan memberikan *dāna* bunga kepada beliau. Demikian ia menjadi seorang dewi, tinggal di rumah megah, dan ia menikmatinya. (*Vimānavatthu, Pārichattaka, Tatiyavagga, Pesavatī Vimānavatthu*)

Memberikan *Dāna* Air Minum kepada Buddha

Dengan penuh rasa hormat dan bakti aku memberikan *dāna* air minum kepada Buddha yang memiliki sifat welas asih

3 Alam 33 Dewa.

maha besar, yang telah menyempurnakan kesempurnaan untuk kebajikan semua makhluk, dan mencapai pencapaian tertinggi yaitu mencapai Pencerahan Sempurna. Dan karena perbuatan baik ini, semoga hal ini mampu mengkondisikan untuk mencapai Jalan (*Magga*), Buah (*Phala*), dan *Nibbāna*. Semoga semua makhluk yang menempati ruang dan bumi, para dewa dan makhluk lain yang memiliki kekuatan besar turut membagi jasa kebajikanku ini.

Sepuluh Manfaat Memberikan *Dāna* Air Minum

Menurut ajaran tradisi Buddhis di Myanmar, setiap orang yang memberikan *dāna* air minum kepada orang lain, akan memperoleh sepuluh keuntungan: (1) usia panjang, (2) kecantikan, (3) kebahagiaan, (4) kekuatan fisik, (5) kecerdasan, (6) kemurnian, (7) ketenaran (reputasi), (8) memiliki pengikut, (9) tidak pernah kehausan, dan (10) gesit.

Manfaat Biasa Memberikan *Dāna* Berupa Air

Apabila Anda tidak mengkonsumsi air minum, Anda tidak akan hidup lama, penampilan Anda tidak akan menarik, Anda tidak akan berbahagia, Anda tidak akan kuat secara jasmani, ide dan gagasan Anda tidak akan muncul, Anda akan haus, Anda tidak dapat pergi dan datang dengan cepat; apabila Anda tidak mandi, tubuh Anda akan menjadi kotor. Tetapi jika Anda minum air, Anda akan hidup lama, penampilan Anda akan menarik, Anda akan berbahagia, Anda akan kuat secara jasmani, ide-ide Anda akan muncul dengan lancar, Anda tidak akan pernah kehausan, Anda bisa pergi dan datang dengan cepat; apabila Anda mandi, tubuh Anda akan bebas dari debu, dll. Demikian, jika setiap orang memberikan air kepada orang lain, akan memberikan mereka manfaat-

manfaat di atas. Demikian pula sebaliknya, ia memperoleh hal yang sama.

Kisah Seseorang Menyiram Air ke Pohon Bodhi Suci⁴

Setelah Buddha Padumuttara wafat, sekelompok umat awam menyiram air di sekeliling Pohon Bodhi. Pada masa itu seorang pemuda menyiramkan air wangi ke Pohon Bodhi. Setelah meninggal, ia dilahirkan sebagai seorang dewa di Surga *Tusita*. Ia mendapatkan kenikmatan sebagai manusia dan makhluk surgawi berkali-kali. Pada masa kehidupan Buddha Gotama, ia memasuki kehidupan sebagai *bhikkhu* dan menjadi *Arahat* bernama *Gandhodakiya*.

Memberi Penghormatan kepada Buddha dengan Cahaya atau Pelita

Dengan cahaya (pelita) yang menghapus kesuraman, aku memberikan penghormatan kepada Buddha yang telah mencapai pencerahan, cahaya tiga dunia, yang menghilangkan kegelapan dari ketidaktahuan. Dengan perbuatan baik ini, semoga mengkondisikan untuk mencapai Jalan (*Magga*), Buah (*Phala*), dan *Nibbāna*. Semoga semua makhluk, termasuk orangtua dan guru turut membagi jasa kebajikan yang telah aku lakukan untuk mendapatkan kebahagiaan.

Delapan Manfaat Memberikan *Dāna* Cahaya atau Pelita

Menurut ajaran tradisi Buddhis di Myanmar, seseorang yang mempersembahkan cahaya atau pelita kepada Buddha atau yang lain akan mendapatkan delapan keuntungan dalam kehidupannya mendatang: (1) keselamatan, (2) terlahir

⁴ Apadāna, Vol. 1, Gandhodakiyatthera Apadāna.

dengan kemuliaan, (3) berbakat, (4) tidak cacat, (5) penampilan menarik, (6) memiliki kekuasaan yang besar, (7) tidak takut, dan (8) hidup dengan damai.

Kisah Seseorang Memberikan dan Menempatkan Lima Pelita di Sekitar Pohon Bodhi

Pada masa kehidupan Buddha Padumuttara, seorang pemuda memberikan *dāna* lima pelita dan menempatkannya di sekitar Pohon Bodhi. Dan sebagai hasil dari perbuatan baik yang dilakukan, setelah meninggal ia terlahir sebagai manusia, dan selanjutnya menjadi dewa. Lebih jauh lagi, ia mampu melihat sesuatu secara tersembunyi, dan mampu melihat sesuatu yang jauh. Semenjak saat itu, pada masa kehidupan *Buddha Gotama*, ia menjadi seorang *Arahat* dengan nama Pañcadīpaka. (*Apadāna, Vol. 1, Pañcadīpakatthera Apadāna*)



BAB

4

*Disiplin atau
Kewajiban
Umat Awam
(Gihī-Vinaya)*

Disiplin atau Kewajiban Umat Awam (*Gihi-Vinaya*)¹

Lima Kewajiban Orangtua kepada Anak

Sebagai orangtua yang baik, kita harus menunjukkan cinta pada anak kita, dengan mengingat kewajiban orangtua kepada anak:

1. Dengan menjauhkan mereka dari kejahatan,
2. Membimbing mereka ke arah kebajikan (dengan mendukung mereka melakukan perbuatan kebaikan),
3. Melatih dan mengajarkan mereka profesi, pembelajaran, dan keterampilan,
4. Dengan menikahkan mereka dengan pasangan yang sesuai,
5. Memberikan kepada mereka warisan yang bermanfaat.

Lima Kewajiban Anak kepada Orangtua

Sebagai anak yang baik, kita harus merawat orangtua kita dengan penuh cinta, dengan mengingat kewajiban anak kepada orangtua sebagai berikut:

1. Memberikan dukungan berupa materi maupun non-materi kepada orangtua,
2. Dengan melaksanakan kewajiban sebagai orangtua kepada anak-anak kita,
3. Dengan menjaga garis keturunan keluarga dan tradisi,
4. Pantas menjadi ahli waris mereka, dan
5. Dengan memberikan *dāna* atau sedekah atas nama orangtua setelah mereka meninggal. (Memberikan jasa kebajikan dengan nama orangtua yang telah meninggal).

1 *Pāthikavagga*, 154-156, *The Long Discourses of the Buddha*, 467 – 468 & *What The Buddha Taught*, 123 – 124.

Lima Kewajiban Guru kepada Siswa

Sebagai guru yang baik, kita harus menunjukkan kasih terhadap para siswa, dengan mengingat kewajiban seorang guru terhadap siswa sebagai berikut:

1. Memberikan segala bentuk pelatihan yang baik,
2. Membuat mereka memahami apa yang telah mereka dipelajari,
3. Mengajar mereka secara menyeluruh tentang pengetahuan dan keterampilan (memberi mereka dasar keterampilan yang lengkap),
4. Memperkenalkan kepada mereka sahabat yang baik, dan
5. Memberikan mereka kenyamanan dan keamanan.

Lima Kewajiban Siswa kepada Guru

Sebagai seorang siswa yang baik, kita harus menunjukkan kewajiban siswa kepada guru, dengan mengingat kewajiban siswa terhadap guru sebagai berikut:

1. Berdiri dan memberikan sambutan kepada guru (berdiri dari tempat duduk dan memberi hormat kepada guru),
2. Dengan menunggu mereka,
3. Dengan memberi perhatian sepenuhnya (atau mendengarkan nasehat mereka dengan perhatian, dan antusias),
4. Melayani mereka, dan
5. Menerima ajaran-ajaran mereka dengan penuh hormat (atau menguasai berbagai keterampilan yang mereka ajarkan).

Lima Kewajiban Suami kepada Istri

Sebagai seorang suami yang baik, kita harus menunjukkan kewajiban suami kepada istri, dengan mengingat kewajiban suami terhadap istri sebagai berikut:

1. Menghormatinya,
2. Tidak meremehkannya (jangan berbicara tanpa rasa hormat),
3. Setia kepadanya,
4. Memberikan kekuasaan kepadanya, dan
5. Memberikan perhiasan-perhiasan kepadanya.

Lima Kewajiban Istri kepada Suami

Sebagai seorang istri yang baik, kita harus menunjukkan kewajiban istri kepada suami, dengan mengingat kewajiban istri terhadap suami:

1. Mengatur pekerjaan rumah tangga dengan baik (melakukan tugas istri sebagai ibu rumah tangga yang baik),
2. Bersikap baik terhadap pelayan atau pembantu,
3. Setia pada suami,
4. Menjaga hasil dari pekerjaan suami dan,
5. Terampil dan rajin (kerja keras) terhadap semua yang dikerjakan.

Lima Kewajiban Seseorang kepada Sahabat

Sebagai orang yang baik, kita harus menunjukkan kewajiban kita kepada sahabat, dengan mengingat kewajiban kita terhadap seorang sahabat sebagai berikut:

1. Bermurah hati,
2. Ramah dalam tutur kata,
3. Berbuat baik (keinginan melakukan perbuatan baik), atau dengan menjaga materi mereka,
4. Persamaan (dengan memperlakukan mereka seperti memperlakukan diri sendiri), dan
5. Menepati janji.

Lima Kewajiban Sahabat kepada Seseorang

Sebagai seorang sahabat yang baik, kita harus menunjukkan kewajiban sebagai seorang sahabat, dengan mengingat kewajiban sahabat terhadap seseorang sebagai berikut:

1. Mengingatkan ketika ia lengah,
2. Menjaga materi ketika ia lengah,
3. Menjadi pelindung saat ia takut,
4. Tidak meninggalkannya saat ia dalam masalah, dan
5. Menunjukkan rasa solidaritas kepada anak-anaknya, atau mengurus anak-anaknya.

Lima Kewajiban Seorang Majikan kepada Pelayan dan Karyawan

Sebagai seorang majikan yang baik, kita harus menunjukkan kewajiban kita sebagai majikan kepada pelayan atau karyawan, dengan mengingat kewajiban majikan kepada pelayan atau karyawan sebagai berikut:

1. Mengatur pembagian pekerjaan sesuai dengan kemampuan dan kekuatan,
2. Menyediakan makanan dan upah,
3. Merawat ketika mereka sakit,

4. Membagi makanan istimewa dengan mereka, dan
5. Memberi mereka hari libur, dan memberi mereka hadiah pada waktu yang tepat.

Lima Kewajiban Pelayan dan Karyawan kepada Majikan

Sebagai pelayan dan karyawan yang baik, kita harus menunjukkan sebagai karyawan atau pelayan kepada majikan, dengan mengingat kewajiban pelayan dan karyawan kepada majikan sebagai berikut:

1. Bangun lebih awal daripada majikan,
2. Tidur setelah majikan,
3. Hanya mengambil apa yang diberikan,
4. Mengerjakan tugas-tugas mereka dengan baik, dan
5. Membawa pujian dan reputasi baik ke luar, atau membicarakan majikannya dengan hal-hal yang baik dan membuat reputasi baik untuk majikannya.

Lima Kewajiban Umat Awam kepada Pertapa (*Bhikkhu*) dan Brahmin

Sebagai seorang umat awam yang baik, kita harus menunjukkan kewajiban sebagai umat awam kepada *bhikkhu* dan brahmin, dengan mengingat kewajiban umat awam kepada pertapa (*bhikkhu*) atau brahmin sebagai berikut:

1. Melakukan kebajikan melalui perbuatan (tindakan penuh kasih),
2. Melakukan kebajikan melalui ucapan (ucapan penuh kasih),
3. Melakukan kebajikan melalui pikiran (pikiran penuh kasih),

4. Dengan tetap membuka pintu rumah bagi mereka, dan
5. Menyediakan empat kebutuhan pokok.

Enam Kewajiban Pertapa (*Bhikkhu*) dan Brahmin kepada Umat Awam

Sebagai seorang pertapa (*bhikkhu*) dan brahmin yang baik, kita harus menunjukkan sebagai *bhikkhu* atau brahmin kepada umat awam, dengan mengingat kewajiban pertapa (*bhikkhu*) dan brahmin kepada umat awam sebagai berikut:

1. Menghindarkan mereka dari berbuat jahat,
2. Mendorong mereka untuk melakukan kebajikan,
3. Bermurah hati dan penuh kasih sayang,
4. Mengajarkan apa yang belum pernah ia pelajari,
5. Meluruskan apa yang telah didengar dan dipelajari, dan
6. Menunjukkan jalan untuk terlahir di alam yang bahagia.

DENGAN SIAPA ANDA BERSAHABAT: SAHABAT BAIK ATAU SAHABAT BURUK?

Seorang sahabat adalah seseorang yang mampu berbagi baik itu hal yang baik atau yang tidak baik dengan sahabatnya. Ada dua jenis sahabat: (1) sahabat tidak baik (buruk) dan (2) sahabat baik.

Empat Sahabat Buruk dan Karakteristiknya²

Terdapat empat jenis sahabat tidak baik, berpura-pura sebagai sahabat baik:

1. Seseorang yang mengambil apa saja (dari orang lain),

² *Pāthikavagga, Siṅgala Sutta*, 151 – 152.

2. Seseorang yang bicara besar atau hanya manis di bibir dengan janji-janji kosong,
3. Seseorang yang menjilat atau hanya mengatakan hal-hal yang menyenangkan, dan
4. Seseorang yang boros dan tidak bermoral.

Sahabat yang pertama, orang yang mengambil apa saja (dari orang lain), memiliki empat karakteristik: (1) mengambil apa pun dari Anda, (2) ingin mendapatkan banyak dari sedikit yang ia berikan, (3) melakukan pelayanan hanya ketika ia sedang bermasalah, (4) hanya mencari keuntungannya sendiri.

Sahabat kedua, orang yang bermulut besar, juga memiliki empat karakteristik: (1) membicarakan kebaikan masa lalu, (2) membicarakan kebaikan di masa depan, (3) mencoba menyenangkan Anda dengan janji-janji kosong, dan (4) mengemukakan alasan ketidakmampuan terhadap permasalahan ketika sesuatu harus dilakukan sekarang juga.

Sahabat ketiga, orang yang menjilat, juga memiliki empat karakteristik: (1) setuju dengan tindakan-tindakan buruk Anda, (2) setuju dengan tindakan-tindakan baik Anda, (3) memuji di depan Anda, dan (4) menjatuhkan di belakang Anda.

Sahabat keempat, seseorang yang boros atau berpesta, juga memiliki empat karakteristik: (1) menjadi seorang sahabat ketika berpesta minuman, (2) menjadi sahabat ketika berkeliaran di luar jam atau pada waktu yang tidak tepat, (3) menjadi sahabat ketika sering mengunjungi tempat hiburan dan pertunjukan, (4) menjadi sahabat ketika dalam hal perjudian.

Demikian, seharusnya Anda mampu menjaga diri sendiri

dari mereka seperti Anda menjaga diri sendiri dari kepanikan dan ketakutan.

Empat Sahabat Baik dan Karakteristiknya³

Terdapat empat jenis orang yang bisa dijadikan sebagai sahabat baik, mereka adalah sebagai berikut ini:

1. Seseorang yang selalu menolong,
2. Seseorang yang bisa diajak bersama dalam keadaan senang dan susah,
3. Seseorang yang menunjukkan apa yang baik bagi Anda, dan
4. Seseorang yang simpati.

Sahabat pertama, orang yang suka membantu, memiliki empat karakteristik: (1) menjaga ketika Anda mabuk, (2) menjaga barang-barang Anda, ketika Anda mabuk (3) menjadi pelindung ketika Anda dalam masalah, (4) Anda mendapat dua kali apa yang Anda minta.

Sahabat kedua, orang yang bisa diajak bersama dalam keadaan senang maupun susah, memiliki empat karakteristik: (1) memberitahukan rahasianya, (2) menjaga rahasia Anda, (3) tidak meninggalkan Anda pada saat Anda dalam masalah, (4) berkorban bahkan hidupnya demi Anda.

Sahabat ketiga, orang yang menunjukkan apa yang baik untuk Anda, memiliki empat karakteristik: (1) menjaga Anda dari perbuatan yang salah, (ini berarti “mencegah Anda melakukan sepuluh tindakan yang tidak bermanfaat: membunuh, mencuri, berzinah, berbohong, memfitnah, berucap kasar, omong kosong, iri hati, niat buruk, dan pandangan keliru”),

³ *Pāthikavagga, Siṅgala Sutta*, 151 – 152.

(2) mendukung Anda dalam melakukan hal yang baik, berarti “mendorong Anda untuk melakukan sepuluh rangkaian *kamma* yang bermanfaat; (tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berzinah, tidak berbohong, tidak memfitnah, tidak berucap kasar, tidak berbicara sembrono atau yang tidak beralasan, tidak iri hati, tidak berniat buruk, dan pandangan benar); memberikan persembahan, untuk melaksanakan lima *sīla*, dan berlatih meditasi”, (3) memberitahukan apa yang Anda tidak ketahui, dan (4) menunjukkan Anda jalan ke surga.

Sahabat keempat, orang yang simpati, memiliki empat karakteristik: (1) bersuka-cita atas kebahagiaan Anda, (2) tidak bersuka-cita atas kemalangan Anda, (3) mencegah orang lain yang berbicara jelek tentang Anda, dan (4) memuji orang lain ketika membicarakan kebaikan Anda.

Demikian, seharusnya Anda menyayangi mereka dengan rasa peduli, sama seperti seorang ibu terhadap anaknya yang dicintai.

Dalam *Dutiya Mitta Sutta*⁴, Buddha berkata, “Seharusnya Anda mengembangkan dan mengikuti seorang sahabat yang memiliki tujuh karakteristik: ia adalah (1) peramah, (2) pantas dihormati, (3) layak dipuji, (4) berbicara dengan baik, (5) patuh atau sudi melakukan apa yang orang lain minta, (6) mendalam ketika berbicara, dan (7) tidak mendorong orang lain untuk berbuat jahat.”

Perihal sahabat baik dalam *Upaḍḍha Sutta*⁵, *Bhikkhu* Ānanda berkata kepada Buddha, “*Bhante*, persahabatan baik, persahabatan baik yang merupakan bagian dari kehidupan suci.”

4 *Aṅguttara-nikāya, Sattaka-nipāta, 422.*

5 *Saṃyutta-nikāya, Mahāvagga Saṃyutta, 2.*

Buddha berkata kepada *Bhikkhu Ānanda*, “Bukan seperti itu, Ānanda! Bukan seperti itu, Ānanda! Persahabatan yang baik, persahabatan yang baik merupakan keseluruhan kehidupan suci. Bilamana seorang *bhikkhu* mempunyai seorang sahabat baik, persahabatan yang baik, inilah yang diharapkan bahwa ia akan mengembangkan dan menjalankan Jalan Mulia Berunsur Delapan.”

Oleh karena itu, semoga Anda memilih sahabat yang baik, berhubungan dengan mereka, mempraktikkan meditasi yang sesuai, di bawah instruksi mereka, dan mencapai Jalan (*Magga*), Buah (*Phala*), dan *Nibbāṇa*.



BAB

5

*Apakah Ajaran
Para Buddha?*

*Sabbapāpassa akaraṇaṃ,
Kusalassa upasampadā,
Sacittapariyodapanam,
Etaṃ Buddhāna sāsanaṃ.*
(Dhammapada, Syair No. 183)

Tidak Berbuat Jahat,
Kembangkan Kebajikan,
Mensucikan Pikiran,
Inilah Ajaran Para Buddha.

Tidak Berbuat Jahat

Kita harus memahami apa yang dimaksud dengan tindakan yang jahat atau buruk dan akar-akar perbuatan tersebut.

Apakah Perbuatan Jahat atau Buruk?

Tiga perbuatan jahat yang dilakukan oleh jasmani adalah sebagai berikut:

1. Membunuh makhluk hidup (*pāṇātipāta*),
2. Mencuri atau mengambil apa yang tidak diberikan (*adinnādāna*), dan
3. Melakukan hubungan seksual yang salah (*kāmesu micchācāra*).

Ketiga perbuatan di atas disebut *akusala-kāya-kamma* atau *kāya-duccarita* karena ketiga perbuatan tersebut dilakukan oleh jasmani.

Empat perbuatan jahat yang dilakukan oleh ucapan adalah sebagai berikut:

1. Berbohong atau ucapan yang tidak benar (*musāvāda*),
2. Memfitnah atau ucapan yang mengadu-domba (*pisuṇā vācā*),

3. Ucapan kasar (*pharusā vācā*), dan
4. Pembicaraan yang tidak berguna atau omong kosong (*samphappalāpa*).

Keempat perbuatan di atas disebut *akusala-vacī-kamma* atau *vacī-duccarita* karena keempat perbuatan jahat tersebut dilakukan oleh ucapan.

Tiga perbuatan jahat yang dilakukan oleh pikiran adalah sebagai berikut:

1. Tamak, iri hati (*ābhijjhā*),
2. Keinginan jahat, menyakiti (*byāpāda*), dan
3. Pandangan keliru atau salah (*micchādiṭṭhi*).

Ketiga perbuatan jahat di atas disebut *akusala-mano-kamma* atau *mano-duccarita* karena ketiga perbuatan jahat dilakukan oleh pikiran.

Terdapat sepuluh perbuatan jahat (*duccarita*) yang dibagi menjadi tiga kelompok, atau tiga *kamma* buruk. Sepuluh *duccarita* juga dikenal sepuluh jalan perbuatan jahat (*dasa akusalakamma patha*)¹.

SEPULUH PERBUATAN BURUK ATAU JAHAT

Perbuatan Membunuh

Membunuh berarti mengambil, menghilangkan nyawa, atau dengan kekerasan. Artinya pembantaian, pembunuhan atau membunuh makhluk hidup².

1 *Pāthikavagga*, 223 & *Pāthikavaggaṭṭhakathā*, 231 – 232, *Mūlapaṇṇāsa*, 57 & *Mūlapaṇṇāsaṭṭhakathā 1*, 201 – 205, *Aṭṭhasālīnī Aṭṭhakathā*, 140 – 144, *Vibhaṅga*, 405 & *Sammohavinodanī Aṭṭhakathā*, 495, *Paṭisambhidāmaggaṭṭhakathā 1*, 203 – 207.

2 Tidak hanya manusia tetapi juga binatang yang termasuk dalam makhluk hidup.

Membunuh berarti menghancurkan kehidupan makhluk hidup. Istilah dalam bahasa *Pāli* disebut *pāṇa* secara tegas berarti psikofisik atau ketidaksenangan terhadap keberadaan kehidupan makhluk hidup lain. Penghancuran kekuatan hidup atau kehidupan tersebut, tanpa membiarkan kehidupan makhluk tersebut berjalan adalah *pāṇātipāta*. Binatang juga termasuk makhluk hidup, tetapi tanaman tidak termasuk. (*A Manual of Buddhism*, by Narada, Chap. 11, 99)

Tindakan pembunuhan dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung:

1. Makhluk hidup,
2. Sadar bahwa itu adalah makhluk hidup,
3. Kehendak membunuh atau pikiran untuk membunuhnya,
4. Upaya untuk membunuh, dan
5. Mengakibatkan kematian.

Buah atau akibat buruk dari pembunuhan adalah kehidupan yang pendek, berpenyakit (kesehatan yang buruk), terus-menerus bersedih karena berpisah dengan yang dikasihi, terus-menerus ketakutan, cacat, dll.

Perbuatan Mencuri

Mencuri berarti mengambil apa yang tidak diberikan. Mengambil apa yang menjadi milik orang lain, tanpa hak apa pun, merampok, atau kondisi-kondisi yang menyebabkan dia disebut pencuri.

Tindakan pencurian dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung:

1. Materi atau kekayaan orang lain,
2. Sadar bahwa itu milik orang lain,

3. Kehendak untuk mencuri atau pikiran untuk mencurinya,
4. Upaya untuk mencuri, dan
5. Mengakibatkan perpindahan barang atau pencurian.

Buah atau akibat buruk dari pencurian adalah kemiskinan, kesengsaraan (kesedihan yang mendalam), hasrat yang tak terpenuhi, bergantung kepada orang lain, kehilangan kekayaan karena lima musuh (banjir, kebakaran, penguasa yang lalim, pencuri, perampok), dan ahli waris yang tidak pantas.

Melakukan Hubungan Seksual yang Salah

Hubungan seksual yang salah berarti perbuatan salah dalam pemuasan seksual. Perbuatan salah atau jahat yang berkaitan dengan pemuasan seksual, atau hubungan seksual yang melanggar aturan.

Tindakan pemuasan seksual yang salah dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung:

1. Obyek terlarang (perempuan di bawah perwalian),
2. Hasrat seksual (pikiran untuk menikmatinya),
3. Upaya untuk menikmati (mencoba melakukannya), dan
4. Memasukkan alat kelamin ke alat kelamin orang lain (kesenangan dalam hubungan organ seksual).

Obyek terlarang berarti perempuan yang tidak pantas untuk melakukan hubungan seksual.

20 Obyek Terlarang

Dua puluh wanita atau perempuan yang tidak pantas untuk melakukan hubungan seksual:

1. Perempuan di bawah perwalian ibunya,
2. Perempuan di bawah perwalian ayahnya,
3. Perempuan di bawah perwalian orangtuanya,
4. Perempuan di bawah perwalian kakak laki-lakinya,
5. Perempuan di bawah perwalian kakak perempuannya,
6. Perempuan di bawah perwalian sanak keluarganya,
7. Perempuan di bawah perwalian marganya,
8. Perempuan di bawah perwalian pembimbing spiritualnya,
9. Perempuan yang telah bertunangan,
10. Perempuan yang menjalani hukuman³,
(Kesepuluh perempuan di atas adalah yang tidak menikah)
11. Perempuan yang dibeli dengan kekayaan,
12. Perempuan yang menjadi istri karena keinginannya sendiri,
13. Perempuan yang menjadi istri karena cinta pada kekayaan,
14. Perempuan yang menjadi istri karena cinta pada pakaian,
15. Perempuan secara sah dinikahkan oleh orangtuanya setelah upacara dengan mencelupkan tangan kedua mempelai ke dalam semangkuk air,
16. Perempuan yang diambil dari golongan miskin,
17. Perempuan sebagai budak istri,
18. Perempuan sebagai pelayan istri,
19. Perempuan yang ditangkap dalam peperangan, dan
20. Perempuan atau pelacur yang dijadikan simpanan.
(Kesepuluh di atas perempuan yang sudah menikah).

3 Jika seseorang melakukan hubungan seks dengan wanita yang dalam masa hukuman, hukuman juga akan dia terima. *Yassā gamane raññā daṇḍo t̥hapito.* (*Dhamma-saṅgaṇī-mūlatikā*, 80).

Buah atau akibat buruk dari hubungan seksual yang salah adalah mempunyai banyak musuh, mendapatkan istri yang tidak diinginkan, mendapatkan kelahiran kembali sebagai seorang pelacur, kasim⁴, atau laki-laki yang dikebiri.

Berbohong

Berbohong berarti pernyataan tidak benar yang dengan sengaja dibuat untuk menipu, atau ucapan salah yang dimaksudkan untuk berbohong.

Tindakan berbohong dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung:

1. Suatu hal yang tidak benar,
2. Kehendak untuk berbohong atau pikiran untuk menipu,
3. Upaya atau usaha untuk berbohong, dan
4. Berbicara kebohongan dengan orang lain.

Buah atau akibat buruk dari berbohong adalah tersiksa oleh ucapan-ucapan yang menyakitkan, menjadi subyek pemfitnahan, tidak bisa dipercaya, mulut berbau, cacat, dll.

Memfitnah atau Ucapan Mengadu Domba

Memfitnah⁵ berarti sebuah pernyataan yang memiliki sifat mencemarkan.

Dengan kata lain, ucapan untuk mengadu domba adalah suatu ucapan yang memiliki kehendak untuk memisahkan hubungan seseorang, dan sebuah keinginan untuk

4 Seseorang yang telah dihilangkan alat kelaminnya.

5 Memfitnah berarti ucapan-ucapan dengan mengatakan berbeda dengan apa yang sesungguhnya terjadi, mengurangi atau menambahkan ucapan untuk memecah.

menimbulkan rasa simpati dari salah satu diantara mereka.

Tindakan memfitnah dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung:

1. Hubungan seseorang yang akan dipecah,
2. Pikiran atau kehendak untuk memisahkan mereka, atau keinginan untuk menimbulkan rasa simpati dari salah satu diantara mereka,
3. Usaha atau upaya untuk memecah atau usaha untuk mengadu domba, dan
4. Berbicara untuk memecah atau mengadu domba.

Buah atau akibat buruk dari memfitnah adalah hancurnya persahabatan tanpa sebab yang jelas.

Ucapan Kasar

Ucapan kasar berarti ucapan tidak sopan, kata-kata yang tidak menyenangkan untuk didengar. Ucapan kasar tidak hanya membuat diri menjadi kasar, tetapi juga menyebabkan orang lain menjadi kasar juga. Kasar sendiri memiliki sifat tidak lembut, dan tidak menyenangkan untuk didengar atau tidak menyenangkan untuk dirasakan.

Tindakan ucapan kasar dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung:

1. Ada orang lain yang dilecehkan,
2. Pikiran yang marah, dan
3. Melakukan pelecehan.

Mungkin pernah ditemui, ucapan seseorang mungkin kasar tetapi hatinya baik, dan penuh welas asih. Dalam hal ini, ini bukan *kamma* buruk, seperti kisah tentang seorang ibu yang

berbicara kasar kepada putranya:

Suatu hari putranya berkata kepada ibunya, “Aku ingin pergi ke hutan.” Ibunya yang tidak dapat mencegahnya, memarahinya dengan berkata, “Semoga seekor banteng liar mengejarmu.”

Ketika ia tiba di hutan, seekor banteng liar muncul di depannya. Banteng itu mengejanya dengan cepat. Ia sangat takut, jadi ia ingin memastikan isi hati ibunya, “Semoga ini tidak terjadi seperti yang ibuku katakan, tetapi seperti apa yang dipikirkannya.” Kemudian banteng tersebut berdiri seolah-olah membuatnya tertegun, tidak mengejanya, dan pergi berlalu.

Menurut kisah ini, ucapan kasar yang didampangi dengan hati yang penuh kasih bukanlah suatu tindakan buruk. Buah atau akibat buruk dari ucapan kasar adalah dibenci orang meskipun tidak bersalah, dan memiliki suara yang kasar.

Ucapan Tidak Berguna atau Omong Kosong

Ucapan tidak berguna atau omong kosong adalah berbicara yang tidak masuk akal, tidak bermanfaat, atau berbicara secara bodoh.

Ucapan ini bisa terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung:

1. Cenderung tidak masuk akal, pembicaraan yang tidak ada untungnya –seperti kisah-kisah tentang pertempuran para Bhārata dan penculikan⁶ *Sītā*, dll.⁷
2. Terdapat topik-topik sejenis.

6 Mengambil seseorang secara tidak sah yang dibarengi dengan paksaan.

7 The Expositor, 133 by Pe Maung Tin, M.A.

Buah atau akibat buruk dari omong kosong adalah anggota tubuh yang tidak sempurna dan ucapan yang tidak dapat dipercaya.

Iri Hati atau Tamak

Iri hati berarti keinginan yang berlebihan, atau keinginan salah, terlalu berambisi untuk mendapatkan kekayaan, kepemilikan, atau apa yang dimiliki oleh orang lain. Sifat iri hati atau tamak memiliki karakteristik dengan berpikir, “Ah, seandainya materi ini milikku!”

Iri hati atau tamak dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung:

1. Properti atau materi orang lain, dan
2. Menunjuk dengan mengatakan, “Kalau saja ini milikku!”

Buah atau akibat dari iri hati adalah tidak terpenuhinya keinginan atau harapan seseorang.

Keinginan Jahat atau Keinginan Menyakiti

Keinginan jahat atau keinginan untuk menyakiti berarti ingin melukai atau membahayakan orang lain yang tidak disukai atau dibencinya. Hal demikian memiliki karakteristik ingin menyakiti orang lain.⁸

Keinginan jahat atau keinginan untuk menyakiti, bisa dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung:

1. Makhluk lain, dan
2. Berpikir untuk melakukan kejahatan.

⁸ The Expositor, 133 by Pe Maung Tin, M.A.

Hasil atau akibat dari keinginan jahat atau keinginan untuk menyakiti makhluk lain adalah wajah kurang bagus atau jelek, terjangkit berbagai macam penyakit, dan memiliki sifat yang sangat dibenci.

Pandangan Keliru atau Salah

Pandangan keliru adalah melihat sesuatu dengan salah, tidak memandang dengan pandangan benar. Dengan karakteristik menyesatkan seperti: “Tidak ada manfaatnya dalam memberikan *dāna* (memberi hadiah atau persembahan).” Keyakinan-keyakinan yang keliru, menyangkal bahwa perbuatan tidak menimbulkan akibat, dan lain-lain termasuk ke dalam pandangan salah di bawah ini:

Pandangan salah atau keliru yang paling umum adalah:

1. *Natthika-diṭṭhi*, nihilisme, yang menyangkal kelangsungan personalitas atau *atta* setelah kematian, dan menolak makna dari menjalankan moralitas sebagai perbuatan baik.
2. *Akiriya-diṭṭhi*, pandangan salah yang menyatakan bahwa perbuatan-perbuatan tidak ada efeknya, atau tidak ada hasil atau akibat dari perbuatan yang dilakukan.
3. *Ahetuka-diṭṭhi*, pandangan salah yang menyatakan bahwa tidak ada sebab atau kondisi yang dapat memurnikan atau mensucikan makhluk dari kekotoran batin, makhluk menjadi suci atau terlepas dari kekotoran batin telah ditentukan atau disebut takdir.⁹

Pandangan keliru atau salah, bisa dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung:

1. Sikap menyesatkan dalam memandang obyek, dan

⁹ *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, 208.

2. Pemahamannya berdasarkan konsep yang salah.

Hasil atau akibat dari pandangan salah adalah kemelekatan yang mengakar, miskin akan kebijaksanaan, akal yang tumpul, penyakit kronis, dan ide serta gagasannya selalu menjadi celaan.

Akar Perbuatan Jahat atau Buruk

Terdapat tiga jenis akar perbuatan jahat atau buruk: keserakahan atau ketamakan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan ketidaktahuan (*moha*).

Ketamakan adalah hasrat yang kuat untuk mendapatkan keuntungan lebih dari yang sepatutnya ia dapatkan, misalnya; makanan, uang, atau bahkan keinginan untuk pemuasan indera, kekayaan, kekuatan, dll. Karakteristiknya adalah mencengkeram obyek, seperti ranting-ranting yang dilumuri getah. (*lobho ārammaṇaggahaṇalakkhaṇo, makkaṭālepo viya*)¹⁰

Kebencian adalah perasaan membenci, tidak suka, enggan, permusuhan, atau kecenderungan di dalam diri kita yang marah terhadap perbuatan orang lain, dan menantang kita untuk berbuat sesuai dengan apa yang kita inginkan.

Ketidaktahuan atau kebodohan adalah kurangnya pengetahuan, pembelajaran, informasi, dll. Karakteristiknya berlawanan dengan pengetahuan (*moho cittaṣṣa aññāṇalakkhaṇo*)¹¹. Ketidaktahuan (*moha*) adalah akar dari semua perbuatan jahat. (*sabbākusalānaṃ mūlaṃ*)¹². Sepuluh

10 Perangkap dari Getah (cairan lengket yang dilumuri pada batang atau ranting untuk menangkap burung) *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā* 291.

11 *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā* 291.

12 *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā* 291.

tindakan buruk berakar dari ketamakan, kebencian, dan ketidaktahuan (*moha*).

Membunuh, ucapan kasar, dan dendam berakar dari kebencian (*dosa*). Perbuatan asusila, iri hati, dan pandangan salah berasal dari akar ketamakan (*lobha*).

Mencuri, berbohong, memfitnah, dan berbicara sembrono berasal dari dua akar: kadangkala kedua akar tersebut adalah 'ketamakan dan ketidaktahuan', kadangkala 'kebencian dan kebodohan'. Contohnya, ketika Anda mencuri milik seseorang dengan pikiran iri hati, perbuatan tersebut berasal dari dua akar (ketamakan dan ketidaktahuan), atau saat Anda mencuri milik seseorang dengan pikiran merusak, pencurian timbul dari dua akar (kebencian dan ketidaktahuan).

Ketamakan dan juga kebencian selalu ditemani dengan ketidaktahuan, karena ketidaktahuan adalah akar kejahatan utama. Seharusnya kita mengerti apa yang dimaksud dengan perbuatan baik dan akar dari perbuatan baik.

Apakah Perbuatan Baik?

Tiga perbuatan baik yang dilakukan oleh jasmani:

1. Menghindari pembunuhan,
2. Menghindari pencurian, dan
3. Menghindari hubungan seksual yang salah.

Ketiga perbuatan baik di atas disebut *kusala-kāya-kamma* atau *kāya-sucarita* karena ketiga perbuatan baik di atas dilakukan melalui jasmani.

Empat perbuatan baik yang dilakukan melalui ucapan:

1. Menghindari berbohong,

2. Menghindari memfitnah atau mengadu domba,
3. Menghindari berucap kasar, dan
4. Menghindari berbicara omong kosong.

Keempat perbuatan baik di atas disebut *kusala-vacī-kamma* atau *vacī-sucarita* karena keempat perbuatan baik di atas dilakukan melalui ucapan.

Tiga perbuatan baik yang dilakukan melalui pikiran:

1. Welas asih¹³ (*anabhijjhā*),
2. Cinta kasih (*abyāpāda*)¹⁴, dan
3. Pandangan benar atau pemahaman benar (*sammādiṭṭhi*).

Ketiga perbuatan baik di atas disebut *kusala-mano-kamma* atau *mano-sucarita* karena ketiga perbuatan baik di atas dilakukan melalui pikiran.

Ada sepuluh perbuatan baik (*sucarita*) yang dibagi menjadi tiga kelompok, atau tiga *kamma* baik. Kesepuluh perbuatan baik tersebut juga disebut sepuluh jalan perbuatan baik (*dasa kusalakamma-patha*)¹⁵.

Apakah Akar Perbuatan Baik?

Terdapat tiga jenis akar kebajikan: tidak serakah (*alobha*), tidak benci (*adosa*), dan tidak bodoh (*amoha*).

Tidak serakah mempunyai karakteristik batin tidak adanya hasrat terhadap obyek, atau tanpa kemelekatan kepada obyek,

13 Welas asih adalah merupakan kebalikan dari rasa iri, rasa untuk menginginkan barang atau properti orang lain.

14 Keinginan baik yang tidak menginginkan jatuhnya orang lain baik secara mental maupun jasmani.

15 *Pāthikavagga*, 224 & *Pāthikavaggaṭṭhakathā*, 233-234, *Mūlapaṇṇā*, 58 & *Mūlapaṇṇāsaṭṭhakathā I*, 206-208, *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā*, 145-147, *Paṭisambhidāmagga*, 43-44 & *Pāṭisambhidāmagga Aṭṭhakathā I*, 208.

seperti setetes air di atas daun teratai (*alobho ārammaṇe cittassa agedhalakkhaṇo, alagga-bhāvalakkhaṇo, kamaladale jalabindu viya*).¹⁶ Tidak tamak adalah hilangnya keserakahan, tetapi juga terdapat sifat positif seperti kemurahan hati dan sifat melepas.

Tanpa benci memiliki karakteristik tidak ada kekejaman, atau tanpa pertentangan seperti persahabatan (*adoso acaṇḍikkalakkhaṇo, avirodhalakkhaṇo vā, anukūlamitto viya*).¹⁷ Tidak benci bukan hanya tidak adanya kebencian atau kemarahan, tetapi juga terdapat sifat positif, seperti cinta kasih, ramah, rukun, lembut, dan seterusnya.

Tidak bodoh sama dengan kebijaksanaan, sifat arif bijaksana, pengetahuan tentang apa yang benar dan apa yang salah dengan keputusan yang baik, atau mengetahui segalanya dengan sebenarnya. Kebijaksanaan memiliki karakteristik menerangi dan memahami, seperti sinar yang menerangi kegelapan dan menjadi terang (*sāpanesā obhāsanalakkhaṇā ca paññā pajānanalakkhaṇā ca, yathā dīpe jalite andhakāro nirujjhati, āloko pātubhavati*).¹⁸

Dari sepuluh perbuatan baik, tujuh perbuatan (tiga perbuatan jasmani dan empat perbuatan melalui ucapan) timbul karena tiga akar: tidak serakah (*alobha*), tidak benci (*adosa*), dan tidak bodoh (*amoha*), ketika Anda menjauhkan diri dengan memiliki pengetahuan (akibat buruk dari perbuatan-perbuatan jahat, atau akibat baik karena menghindari perbuatan jahat). Ketujuh perbuatan tersebut berasal dari dua akar: tidak serakah (*alobha*) dan tidak benci (*adosa*).

Tidak iri hati atau welas asih (*anabhijjhā*) disertai dua akar,

16 *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā*, 170 & *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, 86.

17 *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā*, 171 & *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, 86.

18 *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā*, 165 & *The Expositor*, 161.

tidak benci dan tidak bodoh, jika menghindari iri hati dengan pengetahuan (akibat buruk dari perbuatan-perbuatan tidak baik ini, atau akibat baik dari menghindari perbuatan tersebut). Tetapi jika hanya disertai dengan satu akar yaitu tidak benci, karena memiliki sifatnya sendiri yaitu tidak serakah (*alobha*) maka pengendalian diri dari iri hati tidak dilandasi dengan pengetahuan.

Tidak dendam atau cinta kasih (*abyāpāda*) disertai dua akar, tidak serakah dan tidak bodoh jika menghindari dendam atau keinginan menyakiti dengan pengetahuan (akibat buruk dari perbuatan-perbuatan tidak baik, atau akibat baik dari menghindari perbuatan jahat). Jika hanya disertai satu akar yaitu tidak serakah, karena memiliki sifat sendiri yaitu tidak menyakiti atau tidak dendam (*adosa*), maka penghindaran diri dari keinginan menyakiti atau dendam tidak dilandasi juga dengan pengetahuan.

Pandangan benar hanya disertai dengan dua akar, tidak serakah dan tidak benci, karena pandangan benar memiliki sifat sendiri yaitu tidak bodoh atau tanpa ketidaktahuan (*amoha*)¹⁹.

Dengan berpantang dalam sepuluh perbuatan jahat sama dengan “Tidak Melakukan Perbuatan Jahat.” Inilah ajaran pertama para Buddha.

19 *Pāthikavaggaṭṭhakathā*, 234, *Mūlaṇṇāsāṭṭhakathā* 1, 208-209, *Aṭṭhasālīnī Aṭṭhakathā*, 147 & *Paṭisambhidāmaggaṭṭhakathā* 1, 209.



BAB

6

*Mengembangkan
Kebajikan*

Sepuluh Dasar Perbuatan Baik (*Dasa Puñña Kiriya Vatthu*)¹

Kesepuluh dasar perbuatan baik adalah:

1. Memberi (*dāna*),
2. Moralitas (*sīla*),
3. Meditasi (*bhāvanā*),
4. Rasa hormat (*apaciti, apacāyana*),
5. Pelayanan (*veyyāvacca*),
6. Pelimpahan jasa (*pattānuppadāna, pattidāna*),
7. Bergembira dengan jasa kebajikan orang lain (*abbhānumodana, pattānumodana*),
8. Mengajarkan *Dhamma* (*dhamma-desanā*),
9. Mendengarkan *Dhamma* (*dhamma-savana*), dan
10. Meluruskan pandangan salah (*diṭṭhijukamma*).

***Dāna*, Memberi atau Pemberian**

Memberi adalah bermurah hati, perbuatan derma yang patut dipuji, yang merupakan dasar atau landasan untuk mendapatkan berbagai keuntungan atau manfaat. *Dāna* berarti memberikan empat kebutuhan pokok *bhikkhu*, seperti: jubah, makanan, tempat tinggal, dan obat-obatan. Juga terdapat sepuluh dasar *dāna* untuk diberikan kepada *bhikkhu* atau orang lain, seperti makanan (*anna*), minuman sari buah (*pāna*), tempat tinggal (*ghara* atau *āvasatha*), jubah (*vattha*), alas kaki atau kendaraan (*yāna*), rangkaian bunga (*mālā*), wewangian (*gandha*), kosmetik (*vilepana*), tempat tidur (*seyyā*), dan lampu beserta perlengkapannya (*padīpeyya*).

1 *Itivuttaka*, 230 & *Itivuttakaṭṭhakathā*, 193-196, *Pāthikavagga*, 182 & *Pāthikavaggaṭṭhakathā*, 181-182, *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā*, 201-203, *Abhidhammattha-saṅgaha*, 84 & *The Expositor*, 209, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, 209.

Secara harfiah pengertian *dāna* berarti kehendak (*cetanā*) yang muncul dalam diri seseorang untuk memberikan sepuluh dasar *dāna*, seperti makanan, dll; atau sifat tidak serakah (*alobha*) yang disertai dengan kehendak.²

Tiga Jenis Kehendak dalam *Dāna*

Kehendak atau keinginan muncul dalam diri seseorang terbagi menjadi tiga tahap: saat sebelum memberikan (*pubba-cetanā*), saat menyiapkan pemberian (*muñca-cetanā*), dan saat setelah melakukan *dāna* (*apara-cetanā*).³

Penjelasan lain mengenai tiga jenis kehendak sebagai berikut:

1. Kehendak seseorang yang memiliki inisiatif untuk memberi, disebut *pubba-cetanā* (kehendak awal),
2. Kehendak seseorang yang memberi, *muñca-cetanā* (kehendak saat memberi),
3. Kehendak seseorang saat mengingat kembali perbuatan setelah ia memberi, disebut *apara-cetanā* (kehendak setelah memberi).⁴

Dua Jenis Pemberian (*Dāna*)

Terdapat dua jenis pemberian:

1. *Āmisa-dāna*, pemberian berupa barang atau materi, seperti: makanan, dll; atau memberikan kebutuhan pokok *bhikkhu*.
2. *Dhamma-dāna*, pemberian berbentuk spiritual, religi, memberikan ceramah *Dhamma*, menganjarkan jalan menuju akhir dari kematian atau *Nibbāna*, atau

2 *Khuddakapāṭṭhakathā*, 118.

3 *The Expositor*, 209.

4 *Vibhaṅgaṭṭhakathā*, 395.

menginstruksikan *Dhamma* menuju ke kebahagiaan dan penghentian ketidakpuasan di kehidupan saat ini dan kehidupan selanjutnya, yang diajarkan oleh Buddha. Dari keseluruhan *dāna* atau pemberian tersebut *Dhamma-dāna* adalah yang tertinggi.⁵

Pemberian Terbaik

Pemberian kebenaran melampaui semua pemberian.

Pemberian rasa kebenaran melampaui semua rasa.

Pemberian kegembiraan dalam kebenaran melampaui semua kegembiraan.

Ia yang telah menghancurkan keinginan mengatasi semua kesedihan.⁶

*Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ jināti,
Sabbarasaṃ Dhammaraso jināti,
Sabbaratiṃ Dhammarati jināti,
Taṇhakkhayo sabbadukkhāṃ jināti.
(Dhammapada, 354)*

Tiga Jenis Pemberian⁷

1. *Āmisa-dāna*: pemberian materi. Dalam *āmisa-dāna* terdapat beberapa jenis materi untuk didermakan:
 - b. *Ajjhattika-dānavatthu*: materi dalam (bagian dari anggota tubuh), seperti mata, ginjal, atau jantung untuk didonorkan, dan
 - c. *Bāhira-dānavatthu*: materi luar, seperti makanan, pakaian, atau obat-obatan untuk didermakan.

5 *Aṅguttara* 1, 90 & *Aṅguttaraṭṭhakathā* 2, 60, *Khuddakapāṭhaṭṭhakathā*, 118, *Gradual saying* 1, 81.

6 *The Dhammapada*, 270 by Nārada & Dhammapada, 354.

7 *Cariya-piṭakaṭṭhakathā*, 295-297.

2. *Abhaya-dāna*: memberi perlindungan dari bahaya para penguasa (para penguasa jahat), pencuri, kebakaran, kebanjiran, musuh, binatang buas, dan seterusnya, dan
3. *Dhamma-dāna*: memberikan Dhamma dengan pikiran murni.

Empat Faktor *Dāna* yang Benar⁸

1. *Sakkacca-dāna*: memberi dengan sukarela, atau sepenuh hati (dengan kemurahan hati),
2. *Sahatthā-dāna*: memberi dengan tangan sendiri,
3. *Cittikata-dāna*: memberi dengan perhatian yang tepat, dan
4. *Anapaviddha-dāna*: memberi dengan tidak dilempar.

Seseorang yang memberi derma dengan sukarela, dengan tangannya sendiri, dengan perhatian yang tepat, memberi dengan tidak dilempar, seperti seorang Brahmin muda yang bernama Uttara setelah kematiannya akan terlahir kembali di alam 33 dewa.

Tiga Jenis Penderma atau Pendoror⁹

1. *Dāna-dāsa*

Seorang penderma tamak, dengan menikmati manisan, makanan lezat atau enak, atau menggunakan barang-barang yang bagus untuk diri sendiri, tetapi memberi makanan pahit atau asam, atau barang-barang jelek kepada orang lain.

8 *Mahāvagga (Dīgha-nikāya)*, 282.

9 *Sīlakkhandhavaggaṭṭhakathā*, 266, *Sagāthāvagga-Saṃyuttaṭṭhakathā*, 105 & *Saṃyutta-ṭika* 1, 156, *Aṅguttaraṭṭhakathā* 2, 20 & *Aṅguttara-ṭikā* 3, 16.

2. *Dāna-sahāya*

Seorang penderma yang menyenangkan, orang yang memberi seperti apa yang ia makan atau yang juga ia gunakan.

3. *Dāna-pati*

Seorang penderma mulia, orang yang selalu menjaga dalam kesederhanaan, tetapi memberi makanan manis dan enak, atau materi yang bagus kepada orang lain.

Penjelasan lain mengenai ketiga penderma atau pendonor:¹⁰

1. *Dānapati*, seorang penderma yang memberikan banyak materi dan menyimpan sedikit, atau memberi materi yang lebih baik dan menyimpan yang lebih jelek;
2. *Dānasahāya*, seorang penderma yang memberikan materi sama seperti materi yang ia miliki;
3. *Dānadāsa*, seorang penderma yang memberikan sedikit materi (atau yang jelek) dan menyimpan banyak materi (atau yang bagus).

Sīla (Moralitas)

Moralitas adalah aturan, sebuah tatanan aturan yang menjadi dasar tingkah laku baik secara jasmani atau ucapan, kebajikan kehendak atau niat seseorang yang menghindari membunuh makhluk hidup dan seterusnya, atau seseorang yang memenuhi kewajibannya. Sesungguhnya, kebajikan adalah kehendak yang timbul dalam diri seseorang yang menjalankan lima *sīla*, delapan *sīla*, sepuluh *sīla* dan seterusnya.

¹⁰ *Dictionary of the Pali Language* (111)

Empat Jenis Kebajikan atau Moralitas

Empat jenis kebajikan terdiri dari pemurnian (*catupārisuddhi-sīla*) adalah:

1. Pengendalian diri berkenaan dengan peraturan disiplin para *bhikkhu* (*pātimokkha-saṁvara-sīla*) yang terdiri dari 227 peraturan disiplin,
2. Pengendalian indera (*indriya-saṁvara-sīla*), contohnya kapan pun seorang *bhikkhu* menerima obyek dengan mata, suara dengan telinga, bau dengan hidung, rasa dengan lidah, sentuhan dengan tubuh, obyek dengan pikiran, ia tidak melekat terhadap penampilan secara keseluruhan tidak juga dari bagian-bagiannya,¹¹
3. Pemurnian pencaharian (*ājīva-pārisuddhi-sīla*), menghindari mencari pencaharian dengan tidak menyakiti makhluk lain, seperti menjual senjata, menjual manusia atau perbudakan, menjual daging (daging binatang digunakan sebagai makanan), menjual minuman keras, menjual racun, dan
4. Moralitas atau aturan yang berkenaan dengan empat kebutuhan pokok para *bhikkhu* (*paccaya-sannissita-sīla*).

Perenungan Penggunaan Kebutuhan Pokok¹²

Perenungan berkenaan dengan jubah, "Merenungkan dengan bijaksana, aku menggunakan jubah hanya untuk menahan dingin, untuk menahan panas, untuk menghindari kontak dengan alat, nyamuk, angin dan matahari, serta binatang merangkak; hanya demi menutupi anggota tubuhku yang terbuka untuk menutupi rasa malu."

¹¹ *Buddhist Dictionary*, 200.

¹² *Mūlapaṇṇāsa*, 12-13, *Aṅguttara* 2, 341, *Novice Ordination by Venerable U Sīlānanda*.

Perenungan berkenaan dengan makanan, “Merenungkan dengan bijaksana, aku mengkonsumsi makanan bukan demi kebugaran, bukan demi kesombongan, bukan demi daya tarik, bukan demi keindahan, tetapi hanya untuk menopang dan kelangsungan tubuh, untuk menghilangkan rasa lapar, untuk melanjutkan kehidupan suci; dan dengan berpikir demikian aku mengkonsumsi makanan ini. Dengan mengkonsumsi makanan ini saya hanya menghilangkan rasa lapar, dan tidak menimbulkan perasaan baru yang disebabkan gangguan pencernaan; dan tubuhku akan bertahan, dan akan memberikan kesempurnaan dan kenyamanan.”

Perenungan berkenaan dengan tempat tinggal, “Merenungkan dengan bijaksana, aku menggunakan tempat tinggal hanya untuk menangkal rasa dingin, untuk menangkal dari panas, untuk menghindari kontak dengan serangga, nyamuk, angin dan matahari, serta binatang merangkak; hanya demi menghindari cuaca ekstrem, dan demi tujuan menikmati kesendirian.”

Perenungan berkenaan dengan obat-obatan, “Merenungkan secara bijaksana, aku menggunakan obat-obatan yang sesuai dan melindungi kesehatan, demi menghilangkan perasaan sakit yang telah muncul dan disebabkan oleh gangguan elemen-elemen, dan demi kesehatan.”

***Bhāvanā* (Meditasi/Pengembangan Mental)**

Meditasi adalah pengembangan mental. Ada dua jenis meditasi:

1. Pengembangan ketenangan atau konsentrasi (*samatha-bhāvanā*) dan
2. Pengembangan pandangan terang, meditasi pandangan

terang, atau meditasi perhatian penuh (*vipassanā-bhāvanā*).

***Apacāyana* atau *Apaciti* (Rasa Hormat)**

Apacāyana atau *apaciti* arti secara harfiah adalah kehendak yang timbul dalam diri seseorang untuk menghormat kepada orang yang bijaksana atau orang yang lebih tua, dengan berdiri dari tempat duduknya tanpa mengharapkan pamrih apa pun.¹³

Rasa hormat sebagai suatu dasar perbuatan yang patut dipuji, misalnya ketika pergi menemui seorang *bhikkhu* senior, kita membawakan mangkuk dan jubah untuknya, memberi hormat kepadanya, menunjukkan jalan dan sebagainya¹⁴.

Empat Manfaat Menghormati yang Lebih Tua

Bagi mereka yang punya kebiasaan memberi penghormatan dan yang selalu menghormati yang lebih tua, mendapatkan empat hal, yaitu:

1. Umur,
2. Kecantikan,
3. Kebahagiaan, dan
4. Kekuatan¹⁵.

*“Abhivādanasīlissa, niccaṃ vuḍḍhāpacāyino, Cattāro dhammā vaḍḍhanti, āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ”*¹⁶.

13 *Abhidhammattha-vibhāvinī-ṭika*, 176.

14 *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā*, 202, *The Expositor*, 210.

15 *Paritta Pāli*, dan *Protective Sutta*, 55.

16 *Dhammapada*, 109.

Veyyāvacca (Pelayanan)

Veyyāvacca arti sesungguhnya adalah kehendak yang muncul dalam diri seorang menjalankan tugas-tugas atau kewajibannya kepada yang lebih tua atau merawat yang sakit dengan pikiran tulus dan murni.¹⁷

Pelayanan sebagai dasar perbuatan yang patut dipuji seperti menjalankan tugas dan kewajiban baik besar atau kecil kepada yang lebih tua, contoh; ketika Anda membawakan mangkuk seorang *bhikkhu* yang terlihat masuk ke kampung untuk ber-*piṇḍapatta*, mengisinya dengan makanan, dan memberikan kepadanya, dan seterusnya.¹⁸

Pattidāna (Pelimpahan Jasa)

Pattidāna arti sesungguhnya adalah kehendak yang muncul dalam diri orang untuk melimpahkan jasa kebajikan dengan yang lain.¹⁹

Berbagi jasa kebajikan seseorang sebagai dasar perbuatan baik misalnya: setelah seorang memberikan suatu pemberian berupa wewangian atau bunga, demikian ia memberikan sebagian jasa kebajikannya, “Biarlah jasa kebajikan ini dapat dinikmati oleh seseorang, atau bagi semua makhluk.”²⁰

Berbagi Jasa Kebajikan dengan Para Dewa

Ketika seorang bijaksana membuat rumah, ia harus memberikan derma kepada mereka yang memiliki moralitas,

17 *Abhidhammattha-vibhāvīnī-ṭikā*, 176.

18 *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā*, 202, *The Expositor*, 210

19 *Abhidhammattha-vibhāvīnī-ṭikā*, 176-177.

20 *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā*, 202, *The Expositor*, 210

pengendalian diri, dan kehidupan suci. Kemudian ia membagi jasa kebajikan tersebut dengan para dewa di tempat tersebut. Akibat dari semua itu, ia akan dihormati oleh para dewa dan melindunginya. Bagaikan seorang putra yang mendapatkan perhatian penuh dari ibunya, seseorang yang di bawah perlindungan para dewa selalu melihat kebajikan, atau selalu beruntung.

*Yasmiṃ padese kappeti, vāsaṃ paṇḍitajātiyo,
Sīlavant'ettha bhojetvā, saññate brahmacārayo.
Yā tatta devatā āsuṃ, tāsaṃ dakkhiṇa mādisē,
Tā pūjita pūjayanti, mānita mānayanti naṃ.
Tato naṃ anukampanti, mātā puttāṃ va orasaṃ,
Devatānukampito poso, sadā bhadrāni passati.²¹*

Pattānumodanā (Bergembira atas Jasa Kebajikan Orang Lain)

Pattānumodanā secara harfiah berarti kehendak yang muncul dalam diri seseorang yang bergembira atau bersuka cita dengan jasa kebajikan orang lain yang telah dilakukan.²²

Bergembira dalam jasa kebajikan orang lain sebagai dasar perbuatan yang patut dipuji misalnya dengan mengucapkan kata 'terima kasih', 'bagus', 'baik sekali', atau 'sādhu, sādhu, sādhu', ketika orang lain berbagi jasa kebajikan dengan kita, atau ketika mereka melakukan perbuatan baik lainnya.²³

21 *D-Mahāvagga*, 75.

22 *Abhidhammattha-vibhāvinī-ṭikā*, 177.

23 *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā*, 203, *The Expositor*, 211.

***Dhamma-desanā* (Berkhotbah *Dhamma* atau Memberikan Ceramah *Dhamma*)**

Dhamma-desanā secara harfiah berarti kehendak yang muncul dari dalam diri seseorang yang mengajarkan *Dhamma* atau memberi ceramah *Dhamma* tanpa mengharapkan pamrih dan penghargaan.²⁴

***Dhammassavana* (Mendengarkan Uraian *Dhamma* dari Orang Lain)**

Dhammassavana secara harfiah berarti kehendak yang muncul dalam diri seseorang yang mendengarkan ceramah *Dhamma* dari orang lain dengan pikiran murni.²⁵

***Diṭṭhujukamma* (Meluruskan Pandangan Salah)**

Diṭṭhujukamma adalah meluruskan pandangan seseorang, atau memperbaiki pandangan-pandangannya sendiri, itulah dasar perbuatan yang patut dipuji.²⁶

Dengan melakukan sepuluh dasar perbuatan kebajikan sama halnya dengan “Mengembangkan Kebajikan”, inilah ajaran Buddha kedua.

24 *Abhidhammattha-vibhāvinī-ṭikā*, 177.

25 *Abhidhammattha-vibhāvinī-ṭikā*, 177.

26 *Aṭṭhasālinī Aṭṭhakathā*, 203, *The Expositor*, 211.



BAB

7

*Memurnikan
Pikiran*

Dua Jenis Meditasi untuk Memurnikan Pikiran,

Kata “*bhāvanā*” dalam bahasa *Pāli* berarti meditasi, tetapi arti secara harfiah adalah pengembangan batin. Dengan mempraktikkan meditasi, Anda melihat obyek sebagaimana mestinya, batin Anda menjadi murni dan Anda mengembangkan kebijaksanaan.

“Kebanyakan di antara kita seperti tempayan dengan penuh lubang, bocor, sehingga kita tidak bisa konsentrasi. Meditasi bagaikan kucuran air, yang mengisi kesadaran dengan kebijaksanaan dan pandangan yang jelas. Konsentrasi menutup lubang-lubang tersebut, dengan membuat kesadaran stabil tanpa mengalami kebocoran. Dengan meditasi seharusnya kita dengan jelas mengamati obyek yang dipilih dan mengerti fungsi obyek dan hubungannya dengan hal lain. Dengan cara seperti ini kita mengembangkan kebijaksanaan dan pengetahuan kita.”¹

Terdapat dua jenis meditasi:

1. *Samatha-bhāvanā*: pengembangan konsentrasi batin, pikiran terpusat, atau meditasi konsentrasi, dan
2. *Vipassanā-bhāvanā*: pengembangan pengertian mendalam, meditasi pandangan terang, atau meditasi perhatian penuh.

***Samatha-Bhāvanā* (Meditasi Konsentrasi)**

Meditasi konsentrasi atau *samatha bhāvanā* dapat menekan halangan atau rintangan (pemuasan inderawi, keinginan jahat, kebencian, kemalasan, kegelisahan dan khawatir, keragu-raguan, ketidaktahuan) dan menuntun ke pencapaian *Jhāna*.

¹ *The Essential Themes of Buddhist Lecturer Given by Ashin Thittila*, 124-125.

Tujuh Bagian Subyek Meditasi atau 40 Subyek Meditasi

Subyek meditasi untuk pengembangan konsentrasi diklasifikasikan menjadi tujuh bagian:

1. Sepuluh *kasīṇa*,
2. Sepuluh macam kotoran (*asubha*),
3. Sepuluh perenungan (*anussati*),
4. Keadaan tanpa batas (*appamaññā*), empat keadaan luhur (*brahma-vihāra*),
5. Satu persepsi menjijikkan pada makanan (*āhārepaṭikūlasaññā*),
6. Satu analisa tentang empat elemen (*catudhātu-vavatthāna*), dan
7. Empat keadaan non-materi (*arūpa*).

Tujuh subyek meditasi tersebut juga disebut 40 subyek meditasi.

Sepuluh *Kasīṇa*

Sepuluh *kasīṇa* terdiri dari:

1. *Kasīṇa* tanah (*pathavī-kasīṇa*),
2. *Kasīṇa* air (*āpo-kasīṇa*),
3. *Kasīṇa* api (*tejo-kasīṇa*),
4. *Kasīṇa* udara (*vāyo-kasīṇa*),
5. *Kasīṇa* biru (*nīla-kasīṇa*),
6. *Kasīṇa* kuning (*pīta-kasīṇa*),
7. *Kasīṇa* merah (*lohita-kasīṇa*),
8. *Kasīṇa* putih (*odāta-kasīṇa*),
9. *Kasīṇa* ruang (*ākāsa-kasīṇa*) atau *kasīṇa* ruang terbatas (*paricchannākāsa-kasīṇa*),² dan

² *Visuddhimagga* 1, 107 (*Paricchannākāsa-kasīṇaṃ*), *The Path of Purification*, 112.

10. *Kasiṇa* cahaya (*āloka-kasiṇa*).

Istilah “*kasiṇa*” dalam bahasa *Pāḷi* berarti “keseluruhan”. Dalam *kasiṇa* tanah, sebelum seorang meditator berlatih *kasiṇa* tanah, ia harus membuat sebuah piringan kira-kira berdiameter 12 inchi di atas tanah, atau lantai, atau dinding, menutupinya dengan warna lumpur gelap, dan meratakannya dengan diperhalus. Ini adalah *kasiṇa* tanah, yang digunakan sebagai tanda pendahuluan pengembangan *kasiṇa* tanah. Kemudian ia melihat dengan mata terbuka piringan tersebut kurang lebih satu meter di depan dan fokuskan perhatian pada piringan itu, merenungkan sebagai “tanah... tanah...”

Dalam *kasiṇa* air, seorang meditator boleh menggunakan sebuah mangkuk atau wadah yang penuh dengan air bersih dan memfokuskan pikiran, merenungkannya sebagai “air... air...”

Seorang meditator yang ingin mengembangkan *kasiṇa* api, bisa menyalakan api dan memandangnya melalui lubang kira-kira berdiameter 30 cm pada selembur kain atau kulit, merenungkannya sebagai “api... api...”

Seorang meditator yang ingin mengembangkan *kasiṇa* udara atau *angin*, bisa memfokuskan pikirannya pada tempat di mana angin menerpa bagian tubuhnya yang masuk melalui sebuah jendela, atau sebuah dinding yang berlubang dan mengembangkan *kasiṇa* ini dengan merenungkan sebagai, “udara... udara...”

Empat *kasiṇa* warna, seorang meditator yang ingin mengembangkan *kasiṇa* warna, bisa membuat sebuah piringan ukuran yang telah ditetapkan, dan dengan warna biru, kuning, merah, atau putih, apakah dengan bunga atau kain. Ia bisa mengembangkannya dengan mengulang-ulang

nama warna, seperti: “biru... biru...”, “kuning... kuning...”, “merah... merah...”, atau “putih... putih...”.

Kasiṇa cahaya³ bisa dikembangkan dengan konsentrasi pada bulan atau cahaya lampu yang tidak bergerak, atau proyeksi cahaya di atas tanah, atau pancaran cahaya matahari atau cahaya bulan yang masuk melalui sebuah lubang di dinding, atau lubang kunci, atau sebuah jendela yang terbuka.

Kasiṇa ruang bisa dikembangkan dengan memfokuskan pikiran sendiri di sebuah lubang yang berdiameter kira-kira 12 inchi, merenungkannya sebagai, “ruang... ruang...”.

Sepuluh Jenis Hal yang Menjijikkan (*Asubha*)

Terdapat sepuluh macam hal yang menjijikkan:

1. Mayat yang membengkak (*uddhumātaka*),
2. Mayat yang berubah warna menjadi biru (*vinīlaka*),
3. Mayat yang mengeluarkan nanah (*vipubbaka*),
4. Mayat yang mulai lepas dari bagiannya (*vicchiddaka*),
5. Mayat yang dimakan oleh binatang buas (*vikkhāyitaka*),
6. Mayat dengan bagian-bagian tubuh tersebar berserakan (*vikkhittaka*),
7. Mayat yang terpotong⁴ dan berserakan⁵ (*hatavikkhittaka*),
8. Mayat dengan darah (*lohitaka*),
9. Mayat dengan cacing-cacing tanah (*puḷuvaka*, *puḷavaka*), dan
10. Tengkorak (*aṭṭhika*).

3 *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, 332-333.

4 *The Path of Purification*, 186.

5 *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, 333.

Sepuluh jenis hal yang menjijikkan adalah berbagai bentuk mayat. Sepuluh subyek meditasi di atas disarankan bertujuan untuk menghilangkan keinginan pemuasan nafsu indera atau sensual.

Menurut *Visuddhimagga*⁶, masing-masing subyek meditasi paling sesuai untuk para meditator, sesuai dengan diri sendiri atau orang lain; mayat yang membengkak cocok bagi orang yang serakah dan melekat dengan bentuk tubuh; mayat yang berubah warna menjadi biru cocok bagi orang yang serakah dan melekat pada warna kulit tubuh; mayat yang mengeluarkan nanah cocok untuk orang yang serakah dan melekat dengan harum dan wangi tubuh karena wewangian, parfum, dll; mayat yang mulai lepas dari bagiannya cocok bagi orang yang serakah dan melekat pada kekekaran tubuh; mayat yang dimakan oleh binatang buas cocok bagi orang yang serakah dan melekat pada penambahan bagian tubuh supaya terlihat sempurna seperti dada atau payudara; mayat dengan bagian-bagian tubuh tersebar berserakan cocok bagi orang yang serakah dan melekat pada keindahan bagian tubuh; mayat yang terpotong dan berserakan cocok bagi orang yang serakah dan melekat pada keindahan keseluruhan tubuh; mayat dengan darah cocok bagi orang yang serakah dan melekat pada keindahan bagian tubuh karena perhiasan; mayat dengan cacing-cacing tanah cocok bagi orang yang serakah dan melekat bahwa tubuh ini adalah milikku; tengkorak cocok bagi orang yang tamak akan bentuk gigi yang indah.

6 *Visuddhimagga* 1, 188, *The Path of Purification*, 200-201. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, 333.

Sepuluh Jenis Perenungan (*Anussati*)⁷

Terdapat sepuluh jenis perenungan:

1. Perenungan terhadap Buddha (*Buddhānussati*),
2. Perenungan terhadap *Dhamma* (*Dhammānussati*),
3. Perenungan terhadap *Saṅgha* (*Saṅghānussati*),
4. Perenungan terhadap moralitas (*sīlānussati*),
5. Perenungan terhadap kedermawanan (*cāgānussati*),
6. Perenungan terhadap para dewa (*devatānussati*),
7. Perenungan terhadap kedamaian (*upasamānussati*),
8. Perenungan terhadap kematian (*marañānussati*),
9. Perhatian penuh terhadap jasmani (*kāyagatāsati*), dan
10. Perhatian penuh terhadap pernafasan (*ānāpānasati*).

PERENUNGAN TERHADAP BUDDHA

Buddhānussati, perenungan pada Buddha, atau perenungan yang dilatih dengan merenungkan kembali sifat-sifat istimewa Buddha, merupakan sebuah perenungan yang mengambil sifat-sifat istimewa Buddha sebagai obyeknya.

Sembilan Sifat Istimewa Buddha

Buddha yang Terberkahi karena: (1) Maha suci, (2) Mencapai pencerahan sempurna, (3) Sempurna, (4) Penempuh jalan kesucian, (5) Pengenal semua alam, (6) Pembimbing manusia yang tiada taranya, (7) Guru para dewa dan manusia, (8) Yang sadar, (9) Yang patut dimuliakan.

⁷ *Visuddhimagga* 1, 191, *The Path of Purification* 204-206, *Abhidhammatthasaṅgaha*, 59 & *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, 333-334.

1. Maha Suci (*Arahaṃ*)

Menurut Visuddhimagga-Aṭṭhakathā, *Arahaṃ* (Maha Suci) memiliki lima definisi. Buddha adalah makhluk sempurna karena alasan-alasan berikut: (1) karena Beliau jauh dari *saṃsāra* (*Arahaṃ*), (2-3) karena Beliau menghancurkan semua kekotoran batin dan *saṃsāra* (*Ara-haṃ*), (4) karena Beliau pantas menerima pemberian dan persembahan (*Arahaṃ*), dan (5) pantang berbuat jahat (*A-rahaṃ*). Lingkaran kelahiran tanpa awal disebut roda kelahiran (*saṃsāra*).

2. Mencapai Pencerahan Sempurna (*Sammāsambuddha*)

Buddha adalah orang yang telah mencapai pencerahan sempurna, karena Beliau mengetahui segala sesuatu dengan tepat. Sesungguhnya, Beliau sendiri telah mengetahui segala sesuatunya, mengetahui apa yang harus diketahui, memahami apa yang harus dipahami, menghancurkan apa yang harus dihancurkan, merealisasi apa yang harus direalisasi, dan mengembangkan apa yang harus dikembangkan.

3. Terberkahi dengan Pengetahuan dan Bertingkah Laku Baik (*Vijjācaraṇasampanna*)

Buddha yang telah mencapai pencerahan sempurna memiliki tiga atau delapan pengetahuan dan lima belas jenis perbuatan. “*Vijjā*” berarti pengetahuan (tinggi), dan “*caraṇa*” berarti perbuatan baik yang dijadikan tuntunan bagi siswa-siswa suci yang mengarahkan mereka ke pemusnahan kematian atau *Nibbāṇa*.

Tiga Jenis Pengetahuan (*Tisso Vijjā*)

Tiga jenis pengetahuan adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan yang dapat mengingat kehidupan masa lampau atau kehidupan sebelumnya (*pubbenivāsānussati ñāṇaṃ vijjā*),
2. Pengetahuan yang dapat melihat kematian dan kelahiran kembali para makhluk (*sattānaṃ cutūpapāte ñāṇaṃ vijjā*), dan
3. Pengetahuan yang dapat memusnahkan kekotoran batin (*āsavānaṃ khaye ñāṇaṃ vijjā*).

Delapan Jenis Pengetahuan (*Atṭha Vijjā*)

Delapan jenis pengetahuan adalah sebagai berikut:

1. *Vipassanā ñāṇa*: pengetahuan atau kemampuan mencapai pengetahuan mendalam. Dengan pengetahuan ini, Beliau mengetahui: “Tubuhku adalah materi, terbuat dari empat elemen dasar, terlahir dari ibu dan ayah, diberi makan nasi dan bubur, tidak kekal, rentan luka dan terkelupas, dan inilah kesadaranku yang terikat dan bergantung kepadanya.”
2. *Manomayiddhi ñāṇa*: pengetahuan berkaitan dengan materi yang diproduksi dari kesadaran (kekuatan luar biasa mengenai materi yang terbentuk dari kesadaran atau pikiran). Dengan pengetahuan ini, Beliau dapat menciptakan tubuh yang lain, terbentuk dari pikiran atau kesadaran, lengkap dengan semua anggota tubuh dan inderanya.
3. *Iddhividha ñāṇa*: berbagai macam kekuatan luar biasa. Dengan kekuatan ini, Beliau bisa menjadi banyak, banyak menjadi satu; menghilang dan muncul kembali; melewati

pagar, dinding dan gunung-gunung, tidak terhalang seolah-olah melewati udara; masuk ke dalam tanah dan muncul kembali seperti di dalam air; berjalan di atas air tanpa memecah permukaan air seolah-olah berjalan di atas tanah; terbang dengan posisi kaki bersila menembus udara seperti seekor burung bersayap; bahkan menyentuh matahari dan bulan dengan tangannya, sangat besar dan kuat sebagaimana adanya, dan Beliau berjalan keluar masuk alam bahkan sampai alam Brahmā.

4. *Dibbasota ñāṇa*: telinga dewa. Dengan kekuatan ini, Beliau mampu mendengar suara-suara dari berbagai alam, baik alam dewa dan manusia, jauh maupun dekat.
5. *Cetoppariya ñāṇa*: pengetahuan membaca pikiran orang lain (memahami jalan pikiran orang lain). Dengan pengetahuan ini, Beliau mengetahui dan membedakan pikiran sendiri, pikiran makhluk lain atau orang lain.
6. *Pubbenivāsānussati ñāṇa*: pengetahuan akan kehidupan sebelumnya (kekuatan untuk mengingat keadaan kehidupan seseorang sebelumnya). Dengan pengetahuan ini, Beliau mengingat banyak kehidupan sebelumnya: satu kelahiran, dua kelahiran,... seratus ribu kelahiran, dan seterusnya.
7. *Dibbacakkhu ñāṇa*: mata dewa atau pengetahuan akan kematian dan kelahiran makhluk.

Dengan pengetahuan ini, Beliau melihat para makhluk mengalami kematian dan terlahir kembali: di alam rendah atau alam lebih tinggi, kaya dan miskin, bahagia dan tidak bahagia, sebagaimana hasil dari *kamma* atau perbuatan mereka.

8. *Āsavakkhaya ñāṇa*: pengetahuan memusnahkan kekotoran batin. Dengan pikiran terkonsentrasi, murni, dan bersih, tanpa noda, bebas dari kekotoran,

dapat dikendalikan, dapat dilaksanakan, mantap, dan memperoleh ketenangan, Beliau mengaplikasikan dan mengarahkan pikiran ke pengetahuan untuk memusnahkan kekotoran batin. Dengan pengetahuan ini, Beliau mengetahui sesungguhnya: “Inilah ketidakpuasan, asal mula ketidakpuasan, lenyapnya ketidakpuasan, dan jalan menuju lenyapnya ketidakpuasan.”

Lima Belas Jenis Perbuatan Baik (Lima Belas *Caraṇa*)

Caraṇa berarti perbuatan baik yang dijadikan tuntunan bagi siswa-siswa suci yang mengarahkan ke pemusnahan kematian atau *Nibbāṇa*.

Lima belas perbuatan baik adalah sebagai berikut:

1. *Sīlasaṁvara*: penghindaran diri dengan melaksanakan aturan atau moralitas (pengendalian melalui *sīla*),
2. *Indriyesu guttadvāratā*: penghindaran diri melalui pengontrolan pintu indera (mengawasi pintu indera),
3. *Bhojane mattaññuttā*: menerima dan mengkonsumsi makanan dengan secukupnya (pengetahuan mengenai bagaimana menerima dan mengkonsumsi makanan)⁸,
4. *Jāgariyānuyoga*: mencurahkan selalu kewaspadaan,

5-11. *Satta Sadhammā*, tujuh kondisi baik:

- a. *Saddhā*: keyakinan,
- b. *Hirī*: malu (malu berbuat jahat),
- c. *Ottapa*: takut (takut akibat perbuatan jahat),
- d. *Bahusutta*: berpengetahuan luas,
- e. *Āraddhavīriya*: energi

⁸ *Mattaññutātipaṭigghaṇa-paribhogavasenapamāṇaññutā (D-Mahāvaggaṭṭhakathā, 70)*

- f. *Upaṭṭhitassati*: perhatian penuh, dan
- g. *Paññā*: kebijaksanaan,

12-15. *Cattāri Rūpāvacarajhānāni*: empat *jhāna* materi.

4. Penempuh Jalan Kesucian (*Sugata*)

Istilah *Sugata* mempunyai dua definisi:

1. Seseorang atau makhluk yang telah mengakhiri atau mencapai keadaan tanpa kematian, *Nibbāna* dan
2. Seseorang yang berbicara dengan tepat (berarti bahwa Buddha hanya berbicara pada saat yang tepat dan tempat yang sesuai).

Enam Jenis Ucapan

Enam jenis ucapan adalah sebagai berikut:

1. Ucapan yang tidak benar, tidak tepat, dan tidak bermanfaat, dan tidak diterima, serta tidak menyenangkan bagi orang lain,
2. Ucapan yang benar, tepat, tetapi tidak bermanfaat dan tidak diterima, serta tidak menyenangkan bagi orang lain,
3. Ucapan yang benar, tepat, dan bermanfaat, tetapi tidak diterima, serta tidak menyenangkan bagi orang lain,
4. Ucapan yang tidak benar, tidak tepat, dan tidak bermanfaat tetapi diterima, serta menyenangkan bagi orang lain,
5. Ucapan yang benar, tepat, tetapi tidak bermanfaat, dan diterima, serta menyenangkan bagi orang lain,
6. Ucapan yang benar, tepat, dan bermanfaat, dan diterima, serta menyenangkan bagi orang lain.

Di antara berbagai jenis ucapan tersebut, hanya ketiga dan keenam yang merupakan dua macam ucapan Buddha, karena ucapan tersebut benar, tepat dan bermanfaat. (*Majjhimapaṇṇāsa, Abhayarājakumāra Sutta*)

5. Pengenal Semua Alam (*Lokavidū*)

Buddha adalah pengenal semua alam karena Beliau telah mengetahui semua alam dan karakteristiknya.

Tiga Jenis Alam

Terdapat tiga jenis alam:

1. Alam formasi (*saṅkhāra-loka*) adalah ketidakkekalan dan perubahan dari sifat mental dan materi, nama, dan istilah.
2. Alam makhluk (*satta-loka*) adalah pengetahuan dari semua makhluk, baik itu sifat, tendensi, keturunan, pintar atau bodoh, dll.
3. Alam lokasi (*okāsa-loka*) adalah pengetahuan tentang tidak terbatasnya keberadaan alam semesta, bintang-bintang, planet, dll.

6. Pembimbing Manusia yang Tiada Taranya (*Annaturo Purisadamma-sārathī*)

Buddha melampaui seluruh alam dalam hal sifat kebaikan, konsentrasi, pemahaman, pembebasan, dan pengetahuan, serta pemahaman menuju pembebasan, jadi Beliau adalah pembimbing (guru) manusia yang tiada taranya.

7. Guru Para Dewa dan Manusia (*Satthā Devamanussānaṃ*)

Hal biasa bagi para ahli dalam religius untuk mencari petuah atau ajaran kepada para dewa, tetapi hal tersebut tidak dilakukan oleh Buddha. Para dewa juga makhluk yang terperangkap dalam lingkaran kelahiran, karena mereka tidak dapat menemukan jalan keluar dari lingkaran tersebut. Buddha juga tidak mencari petuah nasehat dari manusia, dan sepenuhnya hanya mengandalkan pengetahuannya akan *Dhamma*. Sebaliknya, para dewa dan manusia datang kepada Beliau untuk mendengarkan petuah atau saran dan ajaran, demikianlah Beliau adalah seorang guru.

8. Yang Sadar (*Buddho*)

Buddha telah menemukan Empat Kebenaran Mulia dan menyadarkan makhluk lain untuk menjalankan empat hal tersebut, demikian Beliau disebut Yang Sadar.

Empat Kebenaran Mulia

Empat Kebenaran Mulia yang direalisasi oleh Buddha adalah:

1. Kebenaran tentang ketidakpuasan,
2. Kebenaran tentang penyebab ketidakpuasan,
3. Kebenaran tentang lenyapnya ketidakpuasan,
4. Kebenaran tentang jalan menuju lenyapnya ketidakpuasan.

9. Yang Patut Dimuliakan (*Bhagavā*)

Enam jenis kekuatan Buddha, Beliau diberkahi dengan enam kekuatan sebagai berikut:

5. Keagungan (*issariya*),
6. Dhamma (*Dhamma*),
7. Kemasyuran (*yasa*),
8. Kemuliaan (*sirī*),
9. Keinginan (*kāma*),
10. Usaha keras (*payatta*).

Demikian Beliau disebut patut dimuliakan.

Beliau memiliki keagungan tertinggi, melebihi pikirannya sendiri:

1. *Animā*, kekuatan untuk menjadikan ukuran tubuhnya mengecil, misalnya membuat ukuran sebesar atom,
2. *Laghimā*, kekuatan untuk membuat tubuhnya ringan, misalnya berjalan di udara,
3. *Mahimā*, kekuatan untuk menjadikan tubuh sangat besar,
4. *Patti*, kekuatan untuk pergi ke mana pun Beliau inginkan,
5. *Pākamma*, kekuatan untuk menghasilkan apa yang Beliau inginkan,
6. *Isitā*, kekuatan untuk membuat siapa pun atau apa saja mengikuti keinginannya,
7. *Vasitā*, kekuatan untuk menciptakan sesuatu dengan cepat, misal: air, api, dll, dan
8. *Yatthakāmāvasāyitā*, kekuatan untuk mencapai kesempurnaan dengan semua yang diinginkan Beliau, seperti menembus udara atau melakukan hal lain dengan cepat.

Beliau memiliki *Dhamma* di luar duniawi. Beliau memiliki kemasyuran murni, tersebar ke tiga alam, mencapai kualitas kebenaran. Beliau memiliki bagian tubuh yang agung, sempurna dalam setiap penampilan, menyenangkan untuk

dilihat dan membuat penasaran untuk melihat wujudnya.

Beliau bisa muncul di mana saja untuk pencapaian makhluk kapan pun Beliau inginkan, untuk manfaat bagi dirinya dan makhluk lain. Beliau memiliki usaha keras, upaya benar, yang menjadikan alasan mengapa seluruh dunia menghormatinya.

Manfaat Merenungkan Sifat Buddha

Selama seseorang merenungkan sifat Buddha, pikirannya tidak akan dihinggapinya oleh keserakahan, ketamakan, maupun kebencian atau kebodohan. Pikirannya lurus dengan sifat Buddha sebagai obyek. Dan dengan tidak adanya keserakahan, ketamakan, dll, pikirannya mengambil subyek meditasi dengan sungguh-sungguh; kemudian ia melihat dan mempertahankan pikiran dan konsentrasi terhadap sifat-sifat Buddha. Bilamana ia secara terus-menerus menerapkan latihan-latihan dan mempertahankan pikiran dan konsentrasinya pada sifat-sifat Buddha, dalam dirinya akan timbul kebahagiaan. Dan dalam keadaan bahagia, gangguan tubuh jasmani dan mentalnya akan reda oleh ketenangan, kebahagiaan ini merupakan sebab terdekat. Ketika gangguan-gangguan ini telah diredakan, kebahagiaan jasmani dan mental muncul di dalam dirinya. Jika ia penuh kegembiraan, batinnya, dengan sifat-sifat Buddha sebagai obyeknya, menjadi lebih terkonsentrasi, dengan demikian akhirnya faktor-faktor *jhāna* akan muncul pada satu momen. Akan tetapi karena kedalaman sifat-sifat Buddha, atau karena sibuk dengan merenungkan sifat-sifat Buddha yang bermacam-macam, *jhāna* yang didapatkan hanyalah sampai permulaan atau akses (*upacāra*) dan tidak sampai ke pencerapan (*appanā*).

Dan juga, jika seorang *bhikkhu* merenungkan sifat-sifat

Buddha, ia akan menghormati dan memuja Buddha. Keyakinannya bertambah kuat, perhatian penuh juga akan bertambah kuat, pengertian dan kebajikan akan melimpah. Ia mendapat banyak kebahagiaan dan kegembiraan. Mampu mengatasi kekhawatiran dan ketakutan. Mampu menahan rasa sakit. Merasa seolah-olah ia hidup pada masa kehidupan Buddha. Dan tubuhnya, ketika perenungan sifat-sifat Buddha selalu berada dalam dirinya, ia pantas menerima penghormatan dan pantas sebagai subyek penghormatan. Pikirannya mengarah pada tingkat ke-Buddha-an. Bilamana ia memiliki kesempatan untuk melakukan pelanggaran pada aturan, ia memiliki kesadaran dan malu berbuat pelanggaran tersebut, demikian seakan ia berhadapan langsung dengan Buddha. Meskipun, jika ia tidak menembus ke pencapaian yang lebih tinggi, setidaknya ia akan terlahir di alam bahagia. (*Path Of Purification, Visuddhimagga, 229-130*)

Sepuluh Kekuatan Kebijaksanaan Buddha (*Dasa Bala*)

Sepuluh kekuatan kebijaksanaan Buddha adalah sebagai berikut:

1. *Ṭhānāṭṭhānakosallañāṇa*, mempunyai pengertian sebagaimana apa adanya, sesuatu yang mungkin sebagai hal yang mungkin, dan sesuatu yang tidak mungkin sebagai hal yang tidak mungkin,
2. *Kammavipākañāṇa*, mempunyai pengertian sebagaimana apa adanya bahwa hasil dari perbuatan (*kamma*) yang harus dipertanggung-jawabkan, di masa lalu, masa depan, dan masa sekarang, dengan berbagai kondisi dan penyebabnya,
3. *Sabbatthagāminī paṭipadā ñāṇa*, mempunyai pengertian sebagaimana apa adanya bahwa ada berbagai cara yang

menuntun makhluk ke seluruh 31 alam kehidupan, dan *Nibbāṇa*,

4. *Anekadhātu nānādhātu ñāṇa*, mempunyai pengertian sebagaimana apa adanya bahwa alam kehidupan dan isinya terdiri dari berbagai elemen yang berbeda,
5. *Nānādhimuttikatañāṇa*, mempunyai pengertian sebagaimana apa adanya bagaimana para makhluk memiliki kecenderungan atau keinginan yang berbeda,
6. *Indriyaparopariyattañāṇa*, mempunyai pengertian sebagaimana apa adanya bahwa setiap makhluk memiliki kapasitas indera yang berbeda,
7. *Jhānādisarṅkiliṭṭhavodānavuṭṭhānañāṇa*, mempunyai pengertian sebagaimana apa adanya tentang kekotoran batin, membersihkannya dan kemunculan dari *jhāna*, pembebasan, konsentrasi dan pencapaian.
8. *Pubbenivāsānussatiñāṇa*, mengingat kembali kehidupan masa lampau, satu kehidupan, dua kehidupan, dan seterusnya,
9. *Cutūpapātañāṇa (dibbacakkhuñāṇa)*, dengan mata dewa yang murni dan melebihi manusia, melihat para makhluk meninggal dan terlahir kembali, rendah dan tinggi, cantik dan jelek, beruntung dan malang (pengertian bagaimana para makhluk menjalani kehidupan sesuai *kamma* mereka), dan
10. *Āsavakkhayañāṇa*, menyadarinya dengan pengetahuan langsung, saat ini dan dengan cepat, memasuki dan berdiam dalam pikiran yang bebas, dan pembebasan melalui kebijaksanaan yang tidak tercemar dengan hancurnya kekotoran batin. (*Majjhimanikāya, Mulapaṇṇāsa, Mahāsihanāda Sutta, 99-102*)

PERENUNGAN TERHADAP DHAMMA

Dhammanussati, perenungan kepada *Dhamma*, atau latihan dengan merenungkan sifat-sifat *Dhamma*, merupakan bentuk perenungan terhadap sifat-sifat *Dhamma* yang dibabarkan atau dinyatakan dengan sempurna sebagai obyeknya.

Enam Sifat *Dhamma*

Dhamma adalah:

1. *Dhamma* telah sempurna dibabarkan oleh Buddha,
2. Terealisasi oleh diri sendiri,
3. Secara langsung berakibat,
4. Patut untuk dibuktikan,
5. Menuntun ke *Nibbāna*,
6. Dipahami oleh para bijaksana, dalam diri masing-masing.

1. *Dhamma* Telah Sempurna Dibabarkan oleh Buddha (*Svākkhāto Bhagavatā Dhammo*)

Dhamma telah sempurna dibabarkan oleh Buddha, terdiri dari teks *Dhamma* (*pariyatti dhamma*) dan sembilan *Lokuttara Dhamma* (*nava lokkuttara dhamma*).

Dhamma telah sempurna dibabarkan karena indah pada awal, pada pertengahan, indah pada akhirnya, dan karena *Dhamma* dinyatakan untuk kehidupan suci yang sempurna dan murni dengan pengertian dan mendetail. Misalnya, sebuah *sutta* (doktrin) dengan satu rentetan pengertian, indah pada awal dengan syair pembuka, indah pada akhir dengan kesimpulan, dan indah pada pertengahan dengan isi dari *sutta*.

Teks *Dhamma* merupakan doktrin dan disiplin, atau Tiga Keranjang atau Kelompok (*Tipiṭaka*): Keranjang atau kelompok Disiplin (*Vinaya Piṭaka*), Keranjang atau kelompok Ajaran (*Suttanta Piṭaka*), dan Keranjang atau kelompok Ajaran tertinggi atau filosofi dan psikologi Buddhis atau Ajaran metafisika Buddhis (*Abhidhamma Piṭaka*).

***Vinaya Piṭaka* (Keranjang Disiplin)**

Vinaya Piṭaka terdiri dari lima buku:

1. *Pārājika*, mengatur tentang pelanggaran-pelanggaran terbesar,
2. *Pācittiya*, mengatur tentang pelanggaran-pelanggaran kecil,
3. *Mahāvagga*, aturan tambahan tentang etika *saṅgha*.
4. *Cūlavagga*, uraian etika dan kewajiban *bhikkhu*.
5. *Parivāra*, ringkasan *vinaya*.

***Suttanta Piṭaka* (Keranjang Khotbah)**

1. *Dīgha Nikāya* (Kumpulan Khotbah Panjang) terdiri dari:
 - a. *Sīlakhanda-vagga*,
 - b. *Mahā-vagga*, dan
 - c. *Pāthika-vagga*.
2. *Majjhima Nikāya* (Kumpulan Khotbah Sedang) terdiri dari:
 - a. *Mula-paṇṇāsa*,
 - b. *Majjhima-paṇṇāsa*, dan
 - c. *Upari-paṇṇāsa*.

3. *Saṃyutta Nikāya* (Kumpulan Khotbah Persamaan) terdiri dari:

- a. *Sagāthāvagga*, *Nidānavagga-saṃyutta*,
- b. *Khandhavagga*, *Salāyatanavagga-saṃyutta*, dan
- c. *Mahāvagga-saṃyutta*.

4. *Aṅguttara Nikāya* (Kumpulan Khotbah Berurutan) terdiri dari:

- a. *Ekaka*, *Duka*, *Tika*, *Catukka-nipāta*,
- b. *Pañcaka*, *Chakka*, *Sattaka-nipāta*, dan
- c. *Aṭṭhaka*, *Navaka*, *Dasaka*, *Ekādasaka-nipāta*.

Aṅguttara Nikāya adalah kumpulan khotbah yang disusun sesuai dengan nomor atau urutan.

5. *Khuddaka Nikāya* (Kumpulan Khotbah Singkat) terdiri dari:

- a. *Kuddakapāṭha*, teks-teks pendek,
- b. *Dhammapada*, jalan kebenaran,
- c. *Udāna*, syair pujian kegembiraan,
- d. *Itivuttaka*, khotbah yang diawali dengan “Demikian yang dikatakan”,
- e. *Suttanipāta*, khotbah-khotbah yang terkumpul,
- f. *Vimānavatthu*, kisah-kisah dari rumah-rumah surgawi,
- g. *Petavatthu*, kisah-kisah para makhluk *peta*,
- h. *Theragātha*, pujian para *thera*,
- i. *Therīgātha*, pujian para *theri*,
- j. *Apadāna*, kehidupan para *Arahat*,
- k. *Buddhavaṃsa*, kisah para Buddha, dan
- l. *Cariyāpiṭaka*, cara-cara bertingkah laku,
- m. *Jātaka*, kisah-kisah kelahiran,

- n. *Mahāniddeśa*, penjelasan detail (besar),
- o. *Cūḷaniddeśa*, penjelasan singkat (kecil),
- p. *Paṭisambhidāmagga*, penjelasan atau analisa empat perbedaan,
- q. *Netti Peṭakopadesa*, panduan & instruksi *Tipiṭaka*, dan
- r. *Milindapañhā*, pertanyaan Raja Milinda.

Khuddaka Nikāya tidak hanya termasuk khotbah-khotbah di atas, tetapi juga di dalam *Vinaya Piṭaka* dan *Abhidhamma Piṭaka*.

Ini berarti sebagai *Piṭaka*, *Vinaya* dan *Abhidhamma* berbeda dari *Suttanta*, tetapi sebagai *Nikāya*, mereka adalah bagian dari *Khuddaka Nikāya*. Sebenarnya, *Khuddaka Nikāya* sendiri adalah bagian dari Tiga Keranjang atau Kelompok, atau *Tipiṭaka*.

***Abhidhamma Piṭaka* (Keranjang Doktrin Tertinggi/ Metafisika Buddhis)**

Abhidhamma Piṭaka terdiri dari tujuh buku sebagai berikut:

1. *Dhammasaṅgaṇī*, penjabaran detail tentang fenomena,
2. *Vibhaṅga*, buku risalah,
3. *Dhātukathā*, pembahasan tentang elemen-elemen,
4. *Puggalapaññatti*, deskripsi tentang individu,
5. *Kathāvatthu*, pokok-pokok perdebatan,
6. *Yamaka*, buku analisis logika dalam bentuk berpasangan, dan
7. *Paṭṭhāna*, buku relasi atau hubungan.

Terdapat 55 buku atau risalah dari *Aṭṭhakathā*, kitab Komentari:

1. *Pārājikakaṇḍa-Aṭṭhakathā* (Vol. 1) disebut “*Samanta-pāsādikā*” (*Vinaya*),
2. *Pārājikakaṇḍa-Aṭṭhakathā* (Vol. 2) disebut “*Samanta-pāsādikā*” (*Vinaya*),
3. *Pācīyādi-Aṭṭhakathā* (*Pācittiya & Mahāvagga*) (*Vinaya*),
4. *Cālavaggādi-Aṭṭhakathā* (*Cūlavagga & Parivāra*) (*Vinaya*),
5. *Sīlakkhandhavagga-Aṭṭhakathā* disebut “*Sumaṅgalavilāsini*” (*Suttanta*),
6. *Mahāvagga-Aṭṭhakathā* (*Suttanta*),
7. *Pāthikavagga-Aṭṭhakathā* (*Suttanta*),
8. *Mūlapaṇṇāsa-Aṭṭhakathā* (Vol. 1) disebut “*Papañcasūdanī*” (*Suttanta*),
9. *Mūlapaṇṇāsa-Aṭṭhakathā* (Vol. 2) (*Suttanta*),
10. *Majjhimaṇṇāsa-Aṭṭhakathā* (*Suttanta*),
11. *Uparipaṇṇāsa-Aṭṭhakathā* (*Suttanta*),
12. *Saṃyutta-Aṭṭhakathā* (Vol. 1) (*Sagāthāvagga*) disebut “*Sāratthappakāsanī*” (*Suttanta*),
13. *Saṃyutta-Aṭṭhakathā* (Vol. 2) (*Nidānavagga & Khandhavagga*) (*Suttanta*),
14. *Saṃyutta-Aṭṭhakathā* (Vol. 3) (*Saḷāyatanavagga & Mahāvagga*) (*Suttanta*),
15. *Aṅguttaraṭṭhakathā* (Vol. 1) (*Ekakanipāta*) disebut “*Manorathapūraṇī*” (*Suttanta*),
16. *Aṅguttaraṭṭhakathā* (Vol. 2) (*Duka, Tika & Catukkanipāta*) (*Suttanta*),
17. *Aṅguttaraṭṭhakathā* (Vol. 3) (*Pañcaka-Ekādasakanipāta*) (*Suttanta*),
18. *Aṭṭhasālinī-Aṭṭhakathā* (*Dhammasaṅgaṇī* atau *Dhamma-*

- saṅgaha-Aṭṭhakathā* (*Abhidhamma*),
19. *Sammohavinodanī-Aṭṭhakathā* (*Vibhaṅga-Aṭṭhakathā*) (*Abhidhamma*),
 20. *Pañcapakaraṇa-Aṭṭhakathā* (*Dhātukathā, Puggalapaññatti, Kathāvatthu, Yamakappakaraṇa & Paṭṭhānappakaraṇa*) (*Abhidhamma*),
 21. *Khuddakapāṭhaṭṭhakathā* disebut “*Paramatthajotikā*” (*Suttanta*),
 22. *Dhammapadaṭṭhakathā* (Vol. 1) (*1-Yamakavagga-8-Sahassavagga*) (*Suttanta*),
 23. *Dhammapadaṭṭhakatha* (Vol. 2) (*9-Pāpavagga-26-Brāhmaṇavagga*) (*Suttanta*),
 24. *Udānaṭṭhakathā* disebut “*Paramatthadīpanī*” (*Suttanta*),
 25. *Itivuttakaṭṭhakathā* disebut “*Paramatthadīpanī*” (*Suttanta*),
 26. *Suttanipātaṭṭhakathā* (Vol. 1) disebut “*Paramatthajotikā*” (*Suttanta*),
 27. *Suttanipātaṭṭhakathā* (Vol. 2) disebut “*Paramatthajotikā*” (*Suttanta*),
 28. *Vimānavatthu-Aṭṭhakathā* disebut “*Paramatthadīpanī*” (*Suttanta*),
 29. *Petavatthu-Aṭṭhakathā* disebut “*Paramatthadīpanī*” (*Suttanta*),
 30. *Theragāthā-Aṭṭhakathā* (Vol. 1) disebut “*Paramatthadīpanī*” (*Suttanta*),
 31. *Theragāthā-Aṭṭhakathā* (Vol. 2) disebut “*Paramatthadīpanī*” (*Suttanta*),
 32. *Therīgāthā-Aṭṭhakathā* disebut “*Paramatthadīpanī*” (*Suttanta*),
 33. *Apadānaṭṭhakathā* (Vol. 1) disebut “*Visuddhajansvilāsini*” (*Suttanta*),

34. *Apadānaṭṭhakathā* (Vol. 2) disebut “*Visuddhajanavilāsini*” (*Suttanta*),
35. *Buddhavaṃsaṭṭhakathā* disebut “*Madhuratthavilāsini*” (*Suttanta*),
36. *Cariyāpiṭakaṭṭhakathā* disebut “*Paramatthadīpanī*” (*Suttanta*),
37. *Jātakaṭṭhakathā* (Vol. 1) (*Ekakanipāta*) (*Suttanta*),
38. *Jātakaṭṭhakathā* (Vol. 2) (*Duka dan Tikanipāta*) (*Suttanta*),
39. *Jātakaṭṭhakathā* (Vol. 3) (*Catuka-Navakanipāta*) (*Suttanta*),
40. *Jātakaṭṭhakathā* (Vol. 4) (*Dasaka-Vīsatinipāta*) (*Suttanta*),
41. *Jātakaṭṭhakathā* (Vol. 5) (*Tiṃsa-Asītinipāta*) (*Suttanta*),
42. *Jātakaṭṭhakathā* (Vol. 6) (*Mahānipāta*) (*Suttanta*),
43. *Jātakaṭṭhakathā* (Vol. 7) (*Mahānipāta*) (*Suttanta*),
44. *Mahāniddesaṭṭhakathā* disebut “*Saddhammapajjotika*” (*Suttanta*),
45. *Cūḷaniddesaṭṭhakathā-Netti-Aṭṭhakathā* (*Suttanta*),
46. *Paṭisambhidāmaggaṭṭhakathā* (Vol. 1) disebut “*Saddhammapakāsanī*” (*Suttanta*),
47. *Paṭisambhidāmaggaṭṭhakathā* (Vol. 2) disebut “*Saddhammapakāsanī*” (*Suttanta*),
48. *Kaṅkhāvitaraṇī-Aṭṭhakathā* (*Suttanta*),
49. *Vinayaśaṅgahaṭṭhakathā* (*Suttanta*),
50. *Visuddhimagga* (Vol. 1) (*Suttanta & Abhidhamma*),
51. *Visuddhimagga* (Vol. 2) (*Suttanta & Abhidhamma*),
52. *Khuddasikkhā & Mūlasikkhā* (*Vinaya*),
53. *Vinaya-vinicchaya & Uttara-vinicchaya* (*Vinaya*),
54. *Abhidhammāvatāra-Aṭṭhakathā* (*Nāmarūpapariccheda & Paramattha-vinicchaya*) (*Abhidhamma*),
55. *Abhidhamma-saṅgaha* disebut “*Kaṇiṭṭhaṅguli-Aṭṭhakathā*” (*Kitab komentar terkecil*) (*Abhidhamma*) dan seterusnya.

Terdapat 37 buku Ṭīkā, kitab Sub-Komentar:

1. *Vajirabuddhi-Ṭīkā (Vinaya)*,
2. *Sāratthadīpanī- Ṭīkā (vol. 1) (Vinaya)*,
3. *Sāratthadīpanī- Ṭīkā (Vol. 2) (Vinaya)*,
4. *Sāratthadīpanī- Ṭīkā (Vol. 3) (Vinaya)*,
5. *Vimativinodanī- Ṭīkā (Vol. 1) (Vinaya)*,
6. *Vimativinodanī- Ṭīkā (Vol. 2) (Vinaya)*,
7. *Sīlakkhandhavagga- Ṭīkā (Puraṇa- Ṭīkā = Sub-komentar Lama) (Suttanta)*,
8. *Sīlakkhandhavagga-Abhinavaṭīkā (Sub-komentar Baru, Vol. 1) (Suttanta)*,
9. *Sīlakkhandhavagga-Abhinavaṭīkā (Sub-komentar Baru, Vol. 2) (Suttanta)*,
10. *Mahāvagga- Ṭīkā (Suttanta)*,
11. *Pāthikavagga- Ṭīkā (Suttanta)*,
12. *Mūlapaṇṇāsa- Ṭīkā (Vol. 1) (Suttanta)*,
13. *Māulapaṇṇāsa- Ṭīkā (Vol. 2) (Suttanta)*,
14. *Majjhimapaṇṇāsa- Ṭīkā -Uparipannasa- Ṭīkā (Suttanta)*,
15. *Saṃyutta- Ṭīkā (Vol. 1) (Suttanta)*,
16. *Saṃyutta- Ṭīkā (Vol. 2) (Suttanta)*,
17. *Aṅguttara- Ṭīkā (Vol. 1) (Suttanta)*,
18. *Aṅguttara- Ṭīkā (Vol. 2) (Suttanta)*,
19. *Aṅguttara- Ṭīkā (Vol. 3) (Suttanta)*,
20. *Netti-Ṭīkā --Nettivibhāvanī (Suttanta)*,
21. *Dhammasaṅgaṇī-Mulaṭīkā-Anuṭīkā (Abhidhamma)*,
22. *Vibhaṅga-Mulāṭīkā-Anuṭīkā (Abhidhamma)*,
23. *Pañcapakaraṇa-Mulāṭīkā-Anuṭīkā (Abhidhamma)*,
24. *Visuddhimagga-Mahāṭīkā (vol. 1)*,

25. *Visuddhimagga-Mahāṭīkā* (Vol. 2),
26. *Kaṅkhāvitaraṇī-Purāṇaṭīkā-Abhinavaṭīkā* (Vinaya),
27. *Abhidhammatthavibhāvanī-Ṭīkā* (Abhidhamma),
28. *Khuddasikkhā-purāṇa & Abhinava-Ṭīkā* (Vinaya),
29. *Vinayavinicchaya-Tika* (Vol. 1) (Vinaya),
30. *Vinayavinicchaya-Ṭīkā* (Uttaravinicchaya-Ṭīkāyasahitā) (Vol. 2) (Vinaya),
31. *Vinayālaṅkāra-Ṭīkā* (Vol. 1) (Vinaya),
32. *Vinayālaṅkāra-Ṭīkā* (Vol. 2) (Vinaya),
33. *Abhidhammāvatārābhinava-Ṭīkā* (Vol. 1) (Abhidhamma),
34. *Abhidhammāvatārābhinava-Ṭīkā* (Vol. 2) (Abhidhamma),
35. *Abhidhammatthavibhāvinī-Ṭīkā* (Abhidhamma),
36. *Paramattha-Dīpanī Ṭīkā* (Abhidhamma),
37. *Aṅkura-Ṭīkā* (Abhidhamma), dan seterusnya.

Sembilan *lokuttara Dhamma* adalah empat *Magga* (Jalan), empat *Phala* (Buah), dan *Nibbāṇa*. Empat *Magga* (Jalan), merupakan Jalan Tengah menuju ke *Nibbāṇa* dengan tidak melaksanakan dua hal ekstrem, yaitu pemuasan keinginan indera dan penyiksaan diri, jalan ini telah sempurna dinyatakan. Dan empat *Phala* (Buah), dimana kekotoran batin telah dilenyapkan juga telah sempurna dibabarkan. Dan *Nibbāṇa*, yang dimiliki oleh semua makhluk adalah kekal, tanpa kematian, perlindungan, dll. juga sempurna telah dibabarkan.

Empat *Magga* (Jalan) adalah (1) Jalan “pengarung arus” (*Sotāpatti-magga*), (2) Jalan “terlahir sekali lagi” (*Sakadāgāmi-magga*), (3) Jalan “tidak kembali lagi” (*Anāgāmi-magga*), dan (4) Jalan kesucian terakhir (*Arahata-magga*).

Jalan “pengarung arus” (*Sotāpatti-magga*) berarti *Lokuttara*

Dhamma pertama yang memasuki arus menuju mencapai *Nibbāna*.”

Jalan “terlahir sekali lagi” (*Sakadāgāmi-magga*) berarti *lokuttara Dhamma* kedua adalah seseorang atau makhluk yang hanya akan terlahir sekali di bumi sebelum mencapai *Arahat*.

Jalan “tidak kembali lagi” (*Anāgāmi-magga*) berarti *lokuttara Dhamma* ketiga adalah seseorang atau makhluk yang tidak akan pernah kembali lagi ke alam indera.

Jalan ke-*Arahat*-an (*Arahat-magga*) berarti *lokuttara Dhamma* keempat dimana seseorang atau makhluk mencapai *Arahat*.

Empat *Phala* (Buah) adalah (1) Buah “pengarung arus” (*Sotāpatti-phala*), (2) Buah “terlahir sekali lagi” (*Sakadāgāmi-phala*), (3) Buah “tidak kembali lagi” (*Anāgāmi-phala*), dan (4) Buah kesucian terakhir (*arahat-phala*).

Buah dari Pengarung-Arus (*Sotāpatti-phala*) artinya *lokuttara Dhamma* pertama merupakan hasil dari semua pencapaian kesucian pertama.

Buah ‘terlahir sekali lagi’ (*Sakadāgāmi-phala*), artinya *lokuttara Dhamma* kedua merupakan buah dari semua pencapaian kesucian kedua.

Buah ‘tidak kembali lagi’ (*Anāgāmi-phala*), artinya *lokuttara Dhamma* ketiga merupakan buah dari semua pencapaian kesucian ketiga.

Buah ‘kesucian terakhir’ (*Arahat-phala*), artinya *lokuttara Dhamma* keempat merupakan buah dari semua pencapaian kesucian keempat.

2. Direalisasi oleh Diri Sendiri (*Sandiṭṭhiko*)

Dhamma adalah jalan mulia yang harus direalisasi oleh diri sendiri. Ini hanya bisa terlihat oleh mereka yang suci, yang telah melenyapkan keserakahan, kebencian, dan kebodohan. Selain itu, *Dhamma* yang direalisasikan oleh diri sendiri, juga merupakan sembilan *lokuttara Dhamma* melalui pandangan pengetahuan secara terus-menerus tanpa mengandalkan keyakinan yang lain.

3. Secara Langsung Berakibat (*Akāliko*)

Dhamma, yang memberikan buah langsung adalah *Lokuttara-magga*, jalan ini langsung diikuti oleh Buah (*Phala*). Bahkan tidak memerlukan atau menunggu selama beberapa waktu, lima hari, tujuh hari, Jalan ini akan memberikan Buah secara langsung ketika muncul.

Kemunculan dari *Magga* bertahan hanya satu momen batin. Setelah itu, hasilnya atau Kesadaran Buah (*Phala citta*) muncul sesuai dengan prosedur *javana* atau proses batin. (*Abhidhammattha Saṅgaha*).

3. Patut untuk Dibuktikan (*Ehipassiko*)

Dhamma yang patut untuk dibuktikan adalah *Lokuttara-magga* (Jalan), *Lokuttara-phala* (Buah), dan *Nibbāna*. Sebenarnya intisari dari *Dhamma* tersebut bisa ditemukan di dalam diri sendiri, dan karena ia murni bagai bulatan bulan purnama di langit yang bersih.

4. Menuntun ke *Nibbāna* (*Opānayyiko*)

Dhamma yang membawa diri kita pada suatu keadaan

lokuttara karena *Magga* (Jalan) dan *Phala* (Buah) yang akan membawa kita ke *Nibbāṇa*, karena *Nibbāṇa* harus disadari atau direalisasi oleh diri sendiri.

5. Dipahami oleh para Bijaksana, dalam Diri Masing-masing (*Paccataṃ Veditabho Viññūhi*)

Dhamma yang direalisasi oleh para bijaksana, dan dalam diri masing-masing, artinya *Dhamma* dipahami oleh para bijaksana, mereka yang memiliki pemahaman cepat untuk pencapaian dirinya —Hanya sembilan *Dhamma* tersebut yang mampu direalisasi dan dialami oleh para makhluk suci, *Magga* (Jalan) telah dikembangkan, *Phala* (Buah) telah dicapai, dan *Nibbāṇa* (terbebasnya ketidakpuasan) direalisasi oleh mereka.

Manfaat Merenungkan Sifat-sifat *Dhamma*

Semakin sering seseorang merenungkan sifat-sifat *Dhamma*, maka pikirannya tidak dipenuhi dengan nafsu, kebencian, maupun ketidaktahuan. Ia memiliki pikiran tepat yang terinspirasi oleh *Dhamma*. Dan ketika ia telah menekan rintangan-rintangan, faktor-faktor *jhāna* muncul pada satu momen proses batin. Namun dikarenakan kedalaman sifat-sifat *Dhamma*, atau dikarenakan oleh terlalu mengerahkan perhatian ke berbagai sifat-sifat *Dhamma*, *jhāna* yang dicapai hanya sampai akses (*upacāra*, konsentrasi hanya sampai sebelum memasuki pencerapan) tanpa mencapai pencerapan (*appāna*, masa konsentrasi selama pencerapan).

Dan juga, bilamana seorang meditator merenungkan *Dhamma*, ia berpikir, “Di masa lalu aku tidak pernah menjumpai seorang guru yang mengajarkan *Dhamma* yang membawa diriku ke

pencapaian; di masa sekarang aku juga tidak menjumpai seorang pun guru seperti Buddha.”

Dengan merenungkan sifat-sifat *Dhamma*, ia penuh hormat dan pujian pada Buddha. Memiliki rasa hormat yang tinggi pada *Dhamma*, ia mencapai keyakinan penuh dan juga kebahagiaan dan kesenangan. Ia mengatasi kekhawatiran dan ketakutan. Ia mampu menahan rasa sakit dan merasa seolah-olah ia hidup pada masa kehadiran *Dhamma*.

Lagi pula, jasmani seseorang yang tengah merenungkan sifat-sifat *Dhamma* patut mendapat penghormatan dan pujian. Pikirannya memiliki kecenderungan untuk merealisasi *Dhamma* yang tiada bandingnya. Bilamana ia mendapatkan kesempatan untuk perbuatan salah dan pelanggaran, ia memiliki kesadaran yang kuat dan rasa malu untuk tidak melakukan perbuatan tersebut, karena merenungkan sifat-sifat *Dhamma* yang sempurna dibabarkan. Apabila ia tidak memahami sepenuhnya perenungan sifat *Dhamma* tersebut, setidaknya ia akan terlahir di alam bahagia.

PERENUNGAN TERHADAP SAṄGHA

Saṅghānussati, perenungan kepada *Saṅgha* (perkumpulan para *arya*), atau praktik perenungan dengan mengingat kembali sifat atau kebaikan dari *Saṅgha*, suatu bentuk perhatian penuh dengan merenungkan sifat-sifat kebaikan dari *Saṅgha* sebagai obyeknya.

Sembilan Sifat *Saṅgha*

Saṅgha mempunyai sembilan sifat sebagai berikut:

1. Para siswa Buddha telah bertindak baik (*suppaṭṭipanno*);

2. Para siswa Buddha telah bertindak lurus (*ujupaṭipanno*);
3. ParasiswaBuddhahelahbertindakbenar(*ñāyappaṭipanno*);
4. Para siswa Buddha telah bertindak patut (*sāmīcippaṭipanno*);

Saṅgha siswa Buddha yang terdiri dari empat pasang makhluk suci, delapan jenis makhluk suci:

5. Patut menerima persembahan (*āhuneyyo*),
6. Patut menerima keramahan (*pāhuneyyo*),
7. Patut menerima pemberian (*dakkhineyyo*),
8. Patut menerima penghormatan (*añjalikaraṇīyo*),
9. Ladang kebajikan yang tiada taranya (*anuttaram puññakkhattām lokassa*).

1. Para Siswa Buddha Telah Bertindak Baik (*Suppaṭipanno*)

Siswa Buddha telah melaksanakan cara yang baik (tepat) karena mereka telah melaksanakan cara praktik yang sesuai dengan instruksi, sesuai dengan ajaran dan disiplin yang telah sempurna dinyatakan oleh Buddha, dan karena para siswa telah melaksanakan cara yang bersih.

2. Para Siswa Buddha Telah Bertindak Lurus (*Ujupaṭipanno*)

Para siswa Buddha telah bertindak lurus karena mereka telah mempraktikkan cara dengan menghindari dua jalan ekstrem (melekat pada pemuasan nafsu dan penyiksaan diri), mengambil jalan tengah, dan karena telah mempraktikkan cara melepaskan kekotoran baik yang dilakukan oleh jasmani, ucapan, dan kecurangan serta ketidakjujuran.

3. Para Siswa Buddha Telah Bertindak Benar (*Ñāyappaṭipanno*)

Para siswa Buddha telah bertindak benar karena telah mempraktikkan jalan benar, karena *Nibbāṇa* juga disebut “Benar (*ñāya*)”, dan para siswa Buddha telah mempraktikkan jalan menuju ke *Nibbāṇa*.

4. Para Siswa Buddha Telah Bertindak Patut (*Sāmīcippaṭipanno*)

Para siswa Buddha telah bertindak patut karena telah mempraktikkan cara yang patut dan berbuat tepat.

Cattāri Purisa-yugāni, empat pasang makhluk suci sebagai berikut:

1. Makhluk pertama adalah seseorang atau makhluk yang telah berada pada tingkat Jalan dan Buah dari kesucian tingkat pertama, yaitu “Pengarung-Arus” (*Sotāpanna*),
2. Makhluk kedua adalah seseorang atau makhluk yang telah berada pada tingkat Jalan dan Buah dari kesucian tingkat kedua, yaitu “Terlahir Sekali Lagi” (*Sakadāgāmi*),
3. Makhluk ketiga adalah seseorang atau makhluk yang telah berada pada tingkat Jalan dan Buah dari kesucian tingkat ketiga, yaitu “Tidak Kembali Lagi” (*Anāgāmi*), dan
4. Makhluk keempat adalah seseorang atau makhluk yang telah berada pada tingkat Jalan dan Buah dari kesucian tingkat keempat, yaitu *Arahat*.

Aṭṭha Purisa-puggala, delapan jenis makhluk suci adalah empat pasang makhluk yang mencapai tingkat empat *Magga* (Jalan) dan empat *Phala* (Buah).

5. Patut Menerima Persembahan (*Āhuṇeyyo*)

Siswa Buddha patut menerima persembahan (empat kebutuhan pokok) bahkan meskipun pemberian tersebut harus dibawa dari tempat yang jauh, karena siswa Buddha atau *Saṅgha* akan membuat persembahan atau pemberian ini akan mendapatkan hasil atau manfaat yang besar.

6. Patut Menerima Keramahan (*Pāhuṇeyyo*)

Siswa Buddha patut menerima keramahan (seperti halnya bentuk keramahan ketika sanak saudara, teman dekat yang datang) karena tidak ada bentuk keramahan lain yang sesuai untuk diberikan kepada saṅgha siswa Buddha yang sangat jarang bisa ditemui dengan sifat-sifat menawan dan menyenangkan.

7. Patut Menerima Pemberian (*Dakkhiṇeyyo*)

Suatu pemberian karena keyakinan yang kuat disebut “persembahan (*dakkhiṇa*)”. Saṅgha siswa Buddha patut atas pemberian atau persembahan karena mampu memurnikan persembahan menjadi hasil atau manfaat yang besar.

8. Patut Menerima Penghormatan (*Añjalikaraṇīyo*)

Saṅgha siswa Buddha patut menerima penghormatan dengan merangkapkan kedua telapak tangan di atas kepala (*añjali*) oleh seluruh makhluk yang ada di seluruh alam. Demikian siswa Buddha patut menerima penghormatan.

9. Ladang Kebajikan yang Tiada Taranya (*Anuttaram Puññakkhattāṃ Lokassa*)

Ladang kebajikan yang tiada taranya. Berbagai macam jasa kebajikan di dunia ini yang menuntun tumbuhnya kesejahteraan dan kebahagiaan, demikian siswa Buddha merupakan ladang jasa kebajikan yang tiada taranya di dunia.

Manfaat Merenungkan Sifat *Saṅgha*

Semakin sering seseorang merenungkan sifat-sifat *Saṅgha*, pikirannya tidak dipenuhi dengan nafsu, kebencian, maupun ketidaktahuan. Ia memiliki pikiran tepat yang terinspirasi oleh *Saṅgha*. Dan ketika ia telah menekan rintangan-rintangan, faktor-faktor *jhāna* muncul pada satu momen proses batin. Namun dikarenakan kedalaman sifat-sifat *Saṅgha*, atau dikarenakan oleh terlalu mengerahkan perhatian pada sifat-sifat *Saṅgha*, *jhāna* yang dicapai hanya sampai akses atau permulaan (*upacāra*, konsentrasi hanya sampai sebelum memasuki pencerapan) tanpa mencapai pencerapan (*appāna*, masa konsentrasi selama pencerapan).

Lagi pula, ketika seorang *bhikkhu* merenungkan kembali sifat-sifat *Saṅgha*, ia bersikap sopan dan hormat terhadap *Saṅgha*. Ia memperoleh keyakinan dan mendapatkan banyak kebahagiaan dan kesenangan. Ia mengatasi rasa kekhawatiran dan ketakutan. Ia mampu menahan rasa sakit dan merasa seolah-olah ia hidup dalam tengah-tengah kehadiran *Saṅgha*. Seseorang yang tengah merenungkan sifat-sifat *Saṅgha* patut mendapat penghormatan dan pujian ataupun bangunan *uposatha* untuk dirinya tempat di mana perkumpulan para *bhikkhu* tinggal. Bilamana ia mendapatkan peluang atau kesempatan untuk berbuat salah atau pelanggaran,

ia memiliki kesadaran yang kuat dan rasa malu untuk melakukan perbuatan tersebut karena merenungkan sifat-sifat *Saṅgha*. Apabila ia tidak memahami sepenuhnya perenungan terhadap sifat saṅgha tersebut, setidaknya ia akan terlahir di alam bahagia.

SILĀNUSSATI (PERENUNGAN TERHADAP MORALITAS)

Sīlānussati berarti latihan perenungan kembali sifat-sifat moralitas. Dengan perhatian penuh merenungkan kembali kebajikan yang telah dilakukannya sebagai obyek meditasi.

CĀGĀNUSSATI (PERENUNGAN TERHADAP KEMURAHAN HATI)

Perenungan muncul, dengan merenungkan kebajikan-kebajikan bersedekah atau berdana yang telah dilakukannya. Dengan perhatian penuh merenungkan kebajikan-kebajikan bersedekah atau ber*dāna* yang telah dilakukannya sebagai obyek meditasi.

DEVATĀNUSSATI (PERENUNGAN PADA SIFAT DEWA)

Perenungan muncul, dengan merenungkan kebajikan-kebajikan yang telah dilakukannya, dengan dewa yang menjadi saksi. Dengan perhatian penuh merenungkan kembali kebajikan-kebajikan dengan dewa sebagai saksinya sebagai obyek meditasi.

UPASAMĀNUSSATI (PERENUNGAN TERHADAP KEDAMAIAN)

Perenungan muncul dengan merenungkan sifat dan kebajikan dari *Nibbāṇa* yang merupakan hilangnya ketidakpuasan atau penderitaan sebagai bentuk kedamaian yang kekal sebagai obyek meditasi.

MARAṆĀNUSSATI (PERENUNGAN TERHADAP KEMATIAN)

Perenungan muncul dengan merenungkan proses kematian. Dengan perhatian penuh merenungkan proses kematian sebagai obyek meditasi.

Seseorang yang ingin mengembangkan perenungan kematian harus mencari tempat sepi kemudian melatih dengan kebijaksanaan dengan cara “Kematian akan terjadi; indera kehidupan akan berhenti”, atau “Kematian... Kematian...”

Semua kesehatan berakhir dengan sakit, masa muda berakhir dengan usia tua. Semua kehidupan berakhir dengan kematian, bahkan semua alam makhluk hidup diikuti dengan kelahiran, tua, sakit, dan kematian.

*Sabbaṃ ārogyaṃ byādhipariyoṣānaṃ,
Sabbaṃ yobbaṇaṃ jarāpariyoṣānaṃ,
Sabbaṃ jīvitaṃ maraṇapariyoṣānaṃ'
Sabboyeva lokasannivāso jātiyā anugato,
Jarāya anusaṭo, byādhinā abhibhūto,
Maraṇena abbhāhato.⁹*

Kematian direnungkan dengan tujuh cara dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, kematian

⁹ *Visuddhimagga* I, 225.

seharusnya direnungkan melalui perbandingan dengan tujuh cara sebagai berikut:¹⁰

1. Dengan mereka yang memiliki ketenaran besar,
2. Dengan mereka yang memiliki kebajikan besar,
3. Dengan mereka yang memiliki kekuatan besar,
4. Dengan mereka yang memiliki kekuatan paling besar,
5. Dengan mereka yang memiliki pengertian dan kebijaksanaan tinggi,
6. Dengan para *Pacceka* Buddha, dan
7. Dengan para Buddha yang sempurna tercerahkan.

Kematian sebaiknya direnungkan melalui perbandingan dengan mereka yang memiliki ketenaran besar dengan cara sebagai berikut:

“Pasti, kematian ini akan datang kepada para raja besar seperti Mahāsammata, Mandhātu, atau Mahāsudassana, yang memiliki ketenaran besar, pengikut yang besar, dan kekayaan yang luar biasa; begitu juga, kematian pun akan menghampiriku.

Para raja besar dan raja-raja lainnya,
Yang ketenarannya tersebar begitu luas,
Mereka jatuh juga ke dalam kekuasaan kematian”

*Mahāyasā rājavarā, Mahāsammataḍayo,
Tepi maccuvaṣaṇṇaṃ pattā, mādisesu kathā’va kā?*¹¹

Kematian sebaiknya direnungkan melalui perbandingan dengan mereka yang memiliki jasa kebajikan besar dengan cara sebagai berikut:

10 *Visuddhimagga* I, 225-227, *The Path of Purification*, 250-252.

11 *Visuddhimagga* I, 225-227, *The Path of Purification*, 251 & *The Path of Purity*, 268.

“Jotika, Jaṭila, Ugga, Meṇḍaka, dan Puṇṇaka yang terkenal sebagai orang-orang yang memiliki jasa kebajikan yang besar di dunia, tetapi mereka semua menghadapi kematian; begitu juga, kematian akan menghampiriku.”

*Jotiko, Jaṭilo, Uggo, Meṇḍako attha Puṇṇako,
Ete cañṇe ca ye loke, mahāpuñṇā' ti vissutā.
Sabbe maraṇaṃ'āpannā, mādisesu kathāva kā?*¹²

Kematian sebaiknya direnungkan melalui perbandingan dengan mereka yang memiliki kekuatan besar dengan cara sebagai berikut:

“Vāsudeva, Baladeva, Bhīmasena, Yidhiṭṭhila, dan Cānura adalah pegulat yang terkenal di dunia, tetapi mereka pergi ke kematian juga; begitu juga, kematian akan menghampiriku.”

*Vāsudevo Baladevo, Bhīmaseno Yudhiṭṭhilo,
Cānuro yo mahāmallo, antakassa vasaṃ gatā.
Evaṃ kāyabalūpetā, iti lokamhi vissutā,
Etepi maraṇaṃ yātā, mādisesu kathāva kā.*¹³

Kematian sebaiknya juga direnungkan melalui perbandingan dengan mereka yang memiliki kekuatan paling besar dengan cara sebagai berikut:

“Siswa utama (Mahā Moggallāna) yang memiliki maha kekuatan besar yang dapat mengguncangkan Istana Vejayanta dengan hanya mengarahkan jari kakinya, tetapi ia jatuh ke dalam kematian juga, seperti seekor menjangkan yang jatuh ke dalam mulut seekor harimau; begitu juga, kematian akan menghampiriku.”

12 *Visuddhimagga* I, 225-227, *The Path of Purification*, 251.

13 *Visuddhimagga* I, 226, *The Path of Purification*, 251.

*Pādaṅgutthakamattena, Vejayantam' akampayi.
Yonāmidhimataṃ seṭṭho, dutiyo Aggasāvako.
Sopi maccumukhaṃ ghoram, migo sīhamukhaṃ viya,
Paviṭṭho saha iddhīhi, mādisesu kathāva kā?"¹⁴*

Kematian sebaiknya juga direnungkan melalui perbandingan dengan mereka yang memiliki pengertian dan kebijaksanaan dengan cara sebagai berikut:

“Kecuali Buddha, tidak ada makhluk lain yang sebanding dengan Sāriputta dalam hal pengertian dan kebijaksanaan. Meskipun demikian, dengan pengertian dan kebijaksanaan yang besar, Sāriputta dengan pengertian dan kebijaksanaan jatuh ke dalam kekuasaan kematian juga; begitu juga, kematian akan menghampiriku?”

*Lokanāthaṃ ṭhapetvāna, ye caññe atthi pāṇino.
Paññāya Sāriputtasa, kalaṃ nāgghanti soḷasim.
Evaṃ nāma mahāpañño, paṭhama Aggasāvako,
Maraṇassa vasaṃ patto, mādisesu kathāva kā?"¹⁵*

Kematian sebaiknya juga direnungkan melalui perbandingan dengan para *Pacekka* Buddha dengan cara sebagai berikut: “Meskipun mereka yang melumatkan semua kekotoran batin dengan kekuatan pengetahuan dan semangat mereka sendiri dan mencapai *Pacceka* Buddha atau pencerahan diri sendiri, yang berdiri sendiri bagai cula badak dan terlindungi, tetap tidak terbebas dari kematian. Bagaimana mungkin aku tidak akan bebas dari kematian.”¹⁶

Kematian sebaiknya juga direnungkan melalui perbandingan dengan para Buddha yang telah mencapai pencerahan

14 *Visuddhimagga* I, 226.

15 *Visuddhimagga* I, 266.

16 *Visuddhimagga* I, 226, *The Path of Purification*, 252.

sempurna, dengan cara sebagai berikut: “Buddha, memiliki tubuh dengan 80 tanda minor dan 32 tanda mayor dari orang hebat, yang memiliki tubuh *Dhamma* dipenuhi dengan sifat kebajikan, dll., murni dalam semua aspek, yang melebihi kebesaran ketenaran, jasa-jasa kebajikan, kekuatan, kekuatan supernormal, dan pemahaman, yang tidak ada bandingnya, tercapai dan sempurna tercerahkan, bahkan beliau dipadamkan langsung oleh hujan kematian bagai gumpalan api besar yang dipadamkan oleh curahan air. Seseorang seperti aku, bagaimana mungkin kematian tidak akan terjadi padaku.”¹⁷

Kematian Direnungkan dengan Perbandingan Melalui Tiga Cara Lainnya

“Setiap hari orang-orang yang lebih tua dariku meninggal; begitu pun juga orang-orang yang lebih muda meninggal; juga orang-orang yang sama usianya meninggal; kematian belum berhenti. Jadi, aku (kita) juga suatu saat pasti akan meninggal.”

Lima Hal yang Tidak Dapat Diprediksi atau Hal yang Tidak Diketahui Sebelumnya

Kematian juga harus direnungkan dengan lima hal yang tidak bisa diprediksi:

1. Jangka waktu kehidupan, jangka waktu kehidupan adalah hal yang tidak dapat dilihat atau diprediksi, karena tidak ada definisi seperti: “Seseorang seharusnya hidup sampai sekian lama, tidak lebih dari waktu tersebut.”

¹⁷ *Visuddhimagga* I, 226, *The Path of Purity*, 269-270 & *The Path of Purification*, 252.

2. Penyakit, penyakit juga tidak dapat diprediksi, karena tidak ada definisi seperti: “Makhluk hidup hanya meninggal karena penyakit ini, bukan dengan penyakit yang lainnya.”
3. Waktu, waktu juga tidak dapat dikira, karena tidak ada definisi seperti: “Seseorang seharusnya meninggal hanya pada saat ini, bukan waktu yang lain.”
4. Di mana tubuh jasmani ini akan terbaring, tempat di mana ia akan terbaring juga tidak dapat diprediksi, karena tidak ada definisi seperti: “Jika makhluk meninggal, jasmani mereka harus diletakkan atau dikuburkan di sini, bukan di tempat lain.”
5. Alam kelahiran setelah kematian, kelahiran setelah kematian tidak dapat kita prediksi, karena tidak ada definisi seperti: “Orang yang meninggal, pasti terlahir kembali di alam sini.”

¹⁸*Jīvitam byādhi kālo ca, dehanikkhepannam gati,
Pañc’ete jīvalokasmim, animittā na nāyare.*

Jangka waktu kehidupan, penyakit dan waktu, dan di mana tubuh akan dibaringkan, alam kelahiran setelah kematian:

Makhluk yang ada di dunia tidak akan pernah tahu akan hal-hal tersebut; tidak ada ramalan prediksi kapan hal tersebut akan terjadi.

Kehidupan, penyakit, waktu, dan di mana tubuh ini terbaring, dan alam mana yang akan dituju: lima hal ini tidak pernah diketahui, karena hal tersebut adalah tanpa pertanda di alam kehidupan.

(1) jangka waktu kehidupan (umur), (2) penyakit (penyakit yang menimbulkan kematian), (3) waktu (kapan seseorang akan

¹⁸ *Visuddhimagga* I, 228, *The Path of Purification*, 254 & *The Path of Purity*, 271.

meninggal), (4) tempat di mana badan ini akan dibaringkan, dan (5) kehidupan setelah kematian –lima hal tanpa pertanda di dunia kehidupan tidak dapat diketahui sebelumnya.

Lima Hal yang Seharusnya Semua Orang Kerap Renungkan

Lima hal yang seharusnya semua orang kerap kali renungkan, adalah sebagai berikut:

1. Usia tua,
2. Penyakit,
3. Kematian,
4. Perpisahan dari orang yang dikasihi, dan
5. *Kamma*.

Pertama, seseorang harus sering merenungkan usia tua, dengan cara sebagai berikut: “Terus-menerus umurku bertambah dan menuju usia tua; aku tidak dapat menghindarinya.”

Masa muda yang terobsesi dengan kebanggaan usia; mereka yang bangga dengan masa muda, berani melakukan perbuatan buruk yang dilakukan melalui badan jasmani, ucapan, dan pikiran. Namun bagi seseorang yang secara terus-menerus merenungkan usia tua, rasa kebanggaan masa muda mampu secara total dihilangkan atau dikurangi.

Kedua, seseorang harus sering merenungkan penyakit, dengan cara sebagai berikut: “Terus-menerus aku menghadapi penyakit; aku tidak bisa menghindarinya.” Mereka yang sehat terobsesi dengan kebanggaan kesehatan; mereka yang bangga dengan kesehatan, berani melakukan perbuatan buruk yang dilakukan melalui badan jasmani, ucapan dan pikiran. Namun bagi seseorang yang secara terus-menerus merenungkan penyakit, kebanggaan pada kesehatan mampu

secara total dihilangkan atau dikurangi.

Ketiga, seseorang harus sering merenungkan kematian, dengan cara sebagai berikut: “Terus-menerus aku menghadapi menuju kematian; aku tidak bisa menghindarinya.” Makhhluk yang memiliki usia panjang terobsesi dengan kebanggaan; mereka yang bangga pada usia panjang, berani melakukan perbuatan buruk yang dilakukan melalui badan jasmani, ucapan, dan pikiran. Namun bagi seseorang yang sering merenungkan kematian, kebanggaan pada hidup bisa total dihilangkan atau dikurangi.

Keempat, seseorang harus sering merenungkan perpisahan dengan orang yang dikasihi, dengan cara sebagai berikut: “Terus-menerus aku akan terpisah dari orang yang kusayangi karena kehidupan atau kematian; aku tidak dapat menghindarinya.” Terobsesi dengan kemelekatan kepada mereka yang disayangi; gembira dengan kemelekatan itu, mereka berani melakukan perbuatan buruk yang dilakukan oleh badan jasmani, ucapan, dan pikiran. Namun bagi seseorang yang sering merenungkan berpisah dengan yang mereka sayangi, kemelekatan itu mampu secara total dihilangkan, atau dikurangi.

Kelima, seseorang harus sering merenungkan perbuatan atau *kamma*-nya sendiri, perbuatan atau tindakan baik atau buruk, dengan cara sebagai berikut: “Aku adalah akibat dari *kamma*-ku atau pemilik *kamma*-ku sendiri; pewaris *kamma*-ku; terlahir dari *kamma*-ku; berhubungan dengan *kamma*-ku; *kamma* adalah perlindunganku. Apa pun *kamma* yang aku lakukan, baik atau buruk, aku akan menjadi pewaris. Karena tidak merenungkannya, makhluk-makhluk berani melakukan perbuatan buruk melalui badan jasmani, ucapan, dan pikiran. Namun bagi seseorang yang sering

merenungkan *kamma*-nya, perbuatan buruk mampu secara total dihilangkan atau dikurangi. (*Āṅguttara-nikāya*, Vol 3, *Abhiñhapaccavekkhitabbaṭṭhāna Sutta*)

KĀYAGATĀSATI (PERHATIAN MURNI TERHADAP BAGIAN TUBUH)

Kāyagatāsati, perhatian murni atau perhatian penuh pada bagian-bagian tubuh yang terdiri dari 32 bagian tubuh (*dvattiṁsākāra*). Perhatian murni atau perhatian penuh pada bagian tubuh, adalah untuk meditasi perhatian murni yang memiliki obyek bagian-bagian tersebut, seperti rambut... dll.

Seseorang memiliki suatu kemelekatan pada jasmaninya sendiri atau orang lain, jadi untuk menghilangkan atau menguranginya, ia merefleksikan bagian-bagian tubuh dari bawah ke atas, dari kaki sampai rambut dan dari rambut kepala turun ke bawah, terbungkus oleh kulit dan penuh dengan kekotoran.

Para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* merenungkan tubuh ini:
Ke atas, dari telapak kaki, ke bawah dari ujung rambutnya,
dilapisi oleh kulit dan penuh dengan kekotoran,
Demikianlah, terdapat di dalam tubuh ini¹⁹
Rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit,²⁰ 5
Daging, otot, tulang, sumsum, ginjal;²¹ 5
Jantung, hati, selaput dada, limpa kecil, paru-paru;²² 5

19 *Dīghanikāya*, *Mahāvagga*, 233-234 & *The Four Foundation of Mindfulness*, 65.

20 *Tacapañcaka*, lima komponen yang diakhiri dengan kulit.

21 *Vakkapañcaka*, lima komponen yang diakhiri dengan ginjal.

22 *Papphāsapañcaka*, lima komponen yang diakhiri dengan paru-paru.

Usus²³, perut, makanan yang tak tercerna, kotoran, otak²⁴ 5
Air empedu, lendir²⁵, nanah, darah, keringat, lemak²⁶ 6
Air mata, getah bening²⁷, air liur, ingus, minyak sendi, air
seni.²⁸ 6

ĀNĀPĀNASATI **(PERHATIAN MURNI TERHADAP PERNAFASAN)**

Ānāpānasati berarti perhatian murni atau perhatian penuh pada sensasi sentuhan nafas masuk dan nafas keluar, pada lubang hidung, kapan saja udara dirasakan menyentuh ketika nafas masuk dan keluar. Ini adalah istilah perhatian murni atau perhatian penuh yang mengambil pernafasan sebagai obyeknya.

23 Usus, saluran panjang dari bagian dalam perut dan menuju saluran pembuangan di dalam tubuh, usus ini juga membawa makanan dari perut.

24 *Matthaluṅgapāñcaka*, lima komponen yang diakhiri dengan otak.

25 Berbentuk seperti jeli kental yang diproduksi melalui hidung atau tenggorokan, pada saat seseorang terkena penyakit flu atau kedinginan.

26 *Medachakkapañcaka*, lima komponen yang diakhiri dengan lemak.

27 Cairan bening yang diproduksi di dalam tubuh.

28 *Muttachakka*, enam komponen yang diakhiri dengan air seni.



BAB

8

Memurnikan Pikiran
Empat
Keadaan Luhur
(Brahma Vihâra)

Berikut adalah Empat Keadaan Luhur yang harus diketahui dan dikembangkan:

Brahmavihāra terdiri dari (1) cinta-kasih (*mettā*), (2) welas asih (*karuṇā*), (3) simpati atau turut bergembira (*muditā*), dan (4) keseimbangan (*upekkhā*).

Cinta kasih merupakan cinta tanpa adanya rasa memiliki. Cinta tanpa keakuan, universal, cinta untuk semua. Tidak membedakan kesejahteraan sendiri dan makhluk lain.

Welas asih merupakan simpati pada semua makhluk yang menderita, tanpa memandang rendah mereka. Welas asih memiliki karakteristik menghilangkan penderitaan makhluk lain. Tidak membedakan penderitaan sendiri dan penderitaan makhluk lain.

Bersimpati atau berbahagia merupakan sebuah kegembiraan altruistik (tidak mementingkan diri sendiri) dalam kesuksesan atau kesejahteraan orang lain.

Keseimbangan merupakan sebuah sikap dalam melihat hal-hal tanpa memihak, dengan tenang, dan dengan pikiran yang seimbang.

CINTA KASIH **(*Mettā*)**

Cinta kasih adalah cinta tanpa kemelekatan; juga cinta dan niat baik untuk semua makhluk tanpa diskriminasi jenis apa pun. Seorang meditator yang ingin mengembangkan cinta kasih seharusnya merenungkan hal negatif dari membenci, dan keuntungan dari kesabaran karena ia harus melepaskan kebencian, dan mencapai kesabaran dengan mengembangkannya.

Empat Jenis Orang Sebaiknya Bukan yang Pertama Dipancarkan Cinta Kasih¹

Ketika seseorang mulai mempraktikkan meditasi cinta kasih, ia tidak seharusnya mengembangkan atau memancarkan cinta kasih untuk pertama kalinya kepada: (1) seorang yang tidak dikasihi, (2) teman yang sangat dicintai, (3) seorang yang netral, (4) seorang musuh (orang yang tidak disukai).

Ada beberapa alasan mengapa cinta kasih tidak seharusnya dikembangkan atau dipancarkan terlebih dahulu kepada orang yang tidak disukai dan orang lain. (1) Menempatkan orang yang tidak disukai di posisi orang yang dikasihi adalah melelahkan (terlalu lelah). (2) Menempatkan teman yang sangat dikasihi di posisi seorang yang netral adalah melelahkan. (3) Menempatkan seorang netral di posisi orang yang dihormati, atau di posisi orang yang dikasihi adalah melelahkan, dan (4) Menempatkan seorang musuh (sahabat yang tidak ramah) di posisi orang yang dikasihi adalah sulit, dan amarah akan muncul di dalam dirinya.

Dua Jenis Orang Tidak Seharusnya Secara Khusus Dipancarkan Cinta Kasih²

Cinta kasih tidak seharusnya dipancarkan secara khusus terhadap lawan jenis. Apabila seseorang memancarkan cinta kasih secara khusus kepada lawan jenis, nafsu muncul di dalam dirinya. Pernah suatu ketika putra seorang pejabat kerajaan bertanya kepada seorang *bhikkhu* yang kerap kali dikunjungi, “*Bhante*, terhadap siapa seharusnya cinta kasih dipancarkan?” *Bhikkhu* menjawab, “Terhadap seseorang yang ia dikasihi.” Putra pejabat sangat mencintai istrinya,

1 *Visuddhimagga* 1, 287.

2 *Visuddhimagga* 1, 287, 288.

kemudian, memancarkan cinta kasih kepada istrinya. Sepanjang malam ia berusaha keras untuk masuk ke dalam kamar sementara istrinya sedang tidur dan pintunya terkunci. Oleh karena itu, cinta kasih tidak seharusnya secara khusus dipancarkan kepada lawan jenis.

Cinta kasih juga tidak seharusnya dipancarkan kepada orang mati. Apabila seseorang memancarkannya kepada orang telah meninggal, ia tidak mencapai pencerapan (konsentrasi penuh) tidak juga konsentrasi permulaan (konsentrasi akses). Seorang *bhikkhu* muda mulai mempraktikkan meditasi cinta kasih terhadap gurunya, tetapi meditasi cinta kasih yang ia praktikan tidak ada kemajuan. Ia pergi menemui seorang *bhikkhu* senior dan berkata, “*Bhante*, saya begitu terbiasa dengan pencapaian *jhāna* melalui meditasi cinta kasih, tetapi saya tidak dapat mencapainya. Apa yang terjadi?” *Bhikkhu* senior menjawab, “Carilah tanda (obyek meditasimu) sahabatku.” Ketika ia mencarinya, ia mengetahui bahwa gurunya telah meninggal. Demikian ia melanjutkan praktik cinta kasih terhadap makhluk hidup yang lain dan mencapai pencerapan. Oleh karena itu, cinta kasih tidak seharusnya dipancarkan kepada orang yang telah meninggal.

Orang yang Seharusnya Dipancarkan Cinta Kasih Secara Teratur³

Cinta kasih seharusnya terus dipancarkan kepada orang-orang sebagai berikut:

1. Diri sendiri,
2. Orang yang sangat baik (para guru, orangtua, sanak keluarga, dan sahabat),
3. Seorang netral, dan

³ *Visuddhimagga* 1, 289.

4. Seorang musuh (orang yang bertentangan atau tidak ramah).

Pertama, cinta kasih seharusnya dipancarkan kepada diri sendiri, dengan cara sebagai berikut:

“Semoga aku terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga aku menjaga diriku dengan bahagia.”

Setelah memancarkan cinta kasih kepada diri sendiri seperti contoh, selanjutnya seorang seharusnya memancarkan kepada para guru, orangtua, sanak keluarga, dan sahabat baik, dengan cara sebagai berikut:

“Semoga para guru, orangtua, sanak keluarga dan sahabat terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.”

Kemudian seorang seharusnya memancarkan cinta kasih kepada orang-orang netral, dengan cara sebagai berikut:

“Semoga semua orang terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.”

Akhirnya, seorang memancarkan cinta kasih kepada musuh atau orang yang bertentangan, dengan cara sebagai berikut:

“Semoga musuh atau orang-orang yang tidak ramah terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.”

Tiga Cara Memancarkan Cinta Kasih⁴

Ada tiga cara memancarkan cinta kasih yang dipraktikkan:

1. Lima cara memancarkan cinta kasih secara umum,
2. Tujuh cara memancarkan cinta kasih secara khusus, dan
3. Sepuluh cara memancarkan cinta kasih ke sepuluh arah.

528 CARA MEMANCARKAN CINTA KASIH (20 + 28 + 480)

Lima Cara Memancarkan Cinta Kasih Secara Umum

Seseorang memancarkan cinta kasih ke segala penjuru arah dengan lima cara sebagai berikut:

1. Semoga semua makhluk terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
2. Semoga semua makhluk yang bernafas terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
3. Semoga semua makhluk kecil terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
4. Semoga semua orang terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
5. Semoga mereka semua yang memiliki jiwa terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

4 *Paṭisambhidāmagga*, 314-315.

Tujuh Cara Memancarkan Cinta Kasih Secara Khusus

Ia memancarkan dan mengembangkan cinta kasih secara khusus melalui tujuh cara sebagai berikut:

1. Semoga semua perempuan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
2. Semoga semua laki-laki terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
3. Semoga semua makhluk *ariya* terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
4. Semoga semua makhluk yang bukan *ariya*⁵ terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
5. Semoga semua dewa terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
6. Semoga semua umat manusia terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
7. Semoga semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.”

Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Makhluk Hidup ke Sepuluh Penjuru Arah

Ia memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk hidup ke sepuluh penjuru arah dengan cara sebagai berikut:

⁵ Semua makhluk yang maih tercengkeram oleh pemuasan nafsu indera .

1. Semoga semua makhluk yang berada di arah timur terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
2. Semoga semua makhluk yang berada di arah barat terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
3. Semoga semua makhluk yang berada di arah utara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
4. Semoga semua makhluk yang berada di arah selatan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
5. Semoga semua makhluk yang berada di arah tenggara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
6. Semoga semua makhluk yang berada di arah barat laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
7. Semoga semua makhluk yang berada di arah timur laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
8. Semoga semua makhluk yang berada di arah barat daya terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
9. Semoga semua makhluk yang berada di arah bawah

terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

10. Semoga semua makhluk yang berada di arah atas terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Makhluk Bernafas di Sepuluh Penjuru Arah

1. Semoga semua makhluk bernafas yang berada di arah timur terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
2. Semoga semua makhluk bernafas yang berada di arah barat terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
3. Semoga semua makhluk bernafas yang berada di arah utara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
4. Semoga semua makhluk bernafas yang berada di arah selatan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
5. Semoga semua makhluk bernafas yang berada di arah tenggara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
6. Semoga semua makhluk bernafas yang berada di arah barat laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan

kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

7. Semoga semua makhluk bernafas yang berada di arah timur laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
8. Semoga semua makhluk bernafas yang berada di arah barat daya terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
9. Semoga semua makhluk bernafas yang berada di arah bawah terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
10. Semoga semua makhluk bernafas yang berada di arah atas terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Makhluk di Sepuluh Penjuru Arah

1. Semoga semua makhluk di arah timur terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
2. Semoga semua makhluk di arah barat terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
3. Semoga semua makhluk di arah utara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
4. Semoga semua makhluk di arah selatan terbebas dari

permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

5. Semoga semua makhluk di arah tenggara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
6. Semoga semua makhluk di arah barat laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
7. Semoga semua makhluk di arah timur laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
8. Semoga semua makhluk di arah barat daya terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
9. Semoga semua makhluk di arah bawah terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
10. Semoga semua makhluk di arah atas terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Orang di Sepuluh Penjuru Arah

1. Semoga semua orang di arah timur terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
2. Semoga semua orang di arah barat terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
3. Semoga semua orang di arah utara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga

mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

4. Semoga semua orang di arah selatan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
5. Semoga semua orang di arah tenggara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
6. Semoga semua orang di arah barat laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
7. Semoga semua orang di arah timur laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
8. Semoga semua orang di arah barat daya terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
9. Semoga semua orang di arah bawah terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
10. Semoga semua orang di arah atas terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Makhluk yang Memiliki Jasmani dan Batin di Sepuluh Penjuru Arah

1. Semoga semua makhluk yang memiliki jasmani dan batin di arah timur terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
2. Semoga semua makhluk yang memiliki jasmani dan batin di arah barat terbebas dari permusuhan, penderitaan,

dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

3. Semoga semua makhluk yang memiliki jasmani dan batin di arah utara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
4. Semoga semua makhluk yang memiliki jasmani dan batin di arah selatan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
5. Semoga semua makhluk yang memiliki jasmani dan batin di arah tenggara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
6. Semoga semua makhluk yang memiliki jasmani dan pikiran di arah barat laut terbebas dari permusuhan, kesedihan, dan kemalangan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
7. Semoga semua makhluk yang memiliki jasmani dan batin di arah penjurutimur laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
8. Semoga semua makhluk yang memiliki jasmani dan batin di arah barat daya terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
9. Semoga semua makhluk yang memiliki jasmani dan batin di arah bawah terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
10. Semoga semua makhluk yang memiliki jasmani dan batin di arah atas terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan

kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Perempuan di Sepuluh Penjuru Arah

1. Semoga semua perempuan di arah timur terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
2. Semoga semua perempuan di arah barat terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
3. Semoga semua perempuan di arah utara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
4. Semoga semua perempuan di arah selatan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
5. Semoga semua perempuan di arah tenggara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
6. Semoga semua perempuan di arah barat laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
7. Semoga semua perempuan di arah timur laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
8. Semoga semua perempuan di arah barat daya terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
9. Semoga semua perempuan di arah bawah terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga

mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

10. Semoga semua perempuan di arah atas terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Laki-laki di Sepuluh Penjuru Arah

1. Semoga semua laki-laki di arah timur terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
2. Semoga semua laki-laki di arah barat terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
3. Semoga semua laki-laki di arah utara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
4. Semoga semua laki-laki di arah selatan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
5. Semoga semua laki-laki di arah tenggara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
6. Semoga semua laki-laki di arah barat laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
7. Semoga semua laki-laki di arah timur laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
8. Semoga semua laki-laki di arah barat daya terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

9. Semoga semua laki-laki di arah bawah terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
10. Semoga semua laki-laki di arah atas terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

Cara Memacarkan Cinta Kasih kepada Makhluk *Ariya* (Makhluk Suci) di Sepuluh Penjuru Arah

1. Semoga semua makhluk *ariya* di arah timur terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
2. Semoga semua makhluk *ariya* di arah barat terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
3. Semoga semua makhluk *ariya* di arah utara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
4. Semoga semua makhluk *ariya* di arah selatan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
5. Semoga semua makhluk *ariya* di arah tenggara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
6. Semoga semua makhluk *ariya* di arah barat laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
7. Semoga semua makhluk *ariya* di arah timur laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
8. Semoga semua makhluk *ariya* di arah barat daya terbebas

dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

9. Semoga semua makhluk *ariya* di arah bawah terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
10. Semoga semua makhluk *ariya* di arah atas terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Makhluk Bukan Ariya (Bukan Makhluk Suci) di Sepuluh Penjuru Arah

1. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah timur terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
2. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah barat terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
3. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah utara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
4. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah selatan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
5. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah tenggara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
6. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah barat

laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

7. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah timur laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
8. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah barat daya terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
9. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah bawah terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
10. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah atas terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada para Dewa di Sepuluh Penjuru Arah

1. Semoga semua para dewa di arah timur terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
2. Semoga semua para dewa di arah barat terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
3. Semoga semua para dewa di arah utara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
4. Semoga semua para dewa di arah selatan terbebas dari

permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

5. Semoga semua para dewa di arah tenggara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
6. Semoga semua para dewa di arah barat laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
7. Semoga semua para dewa di arah timur laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
8. Semoga semua para dewa di arah barat daya terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
9. Semoga semua para dewa di arah bawah terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
10. Semoga semua para dewa di arah atas terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

Bagaimana Memancarkan Cinta Kasih Semua Umat Manusia ke Sepuluh Penjuru Arah

1. Semoga semua umat manusia di arah timur terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
2. Semoga semua umat manusia di arah barat terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
3. Semoga semua umat manusia di arah utara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta

semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

4. Semoga semua umat manusia di arah selatan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
5. Semoga semua umat manusia di arah tenggara terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
6. Semoga semua umat manusia di arah barat laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
7. Semoga semua umat manusia di arah timur laut terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
8. Semoga semua umat manusia di arah barat daya terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
9. Semoga semua umat manusia di arah bawah terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
10. Semoga semua umat manusia di arah atas terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kegelisahan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

Cara Memancarkan Cinta Kasih kepada Semua Makhluk yang Berada di Empat Alam Menyedihkan di Sepuluh Penjuru Arah

1. Semoga semua makhluk yang berada di alam menyedihkan di arah timur yang berada di empat alam menyedihkan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kesedihan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

2. Semoga semua makhluk yang berada di alam menyedihkan di arah barat yang berada di empat alam menyedihkan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kesedihan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
3. Semoga semua makhluk yang berada di alam menyedihkan di arah utara yang berada di empat alam menyedihkan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kesedihan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
4. Semoga semua makhluk yang berada di alam menyedihkan di arah selatan yang berada di empat alam menyedihkan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kesedihan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
5. Semoga semua makhluk yang berada di alam menyedihkan di arah tenggara yang berada di empat alam menyedihkan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kesedihan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
6. Semoga semua makhluk yang berada di alam menyedihkan di arah barat laut yang berada di empat alam menyedihkan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kesedihan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
7. Semoga semua makhluk yang berada di alam menyedihkan di arah timur laut yang berada di empat alam menyedihkan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kesedihan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
8. Semoga semua makhluk yang berada di alam menyedihkan di arah barat daya yang berada di empat alam menyedihkan

terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kesedihan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

9. Semoga semua makhluk yang berada di alam menyedihkan di arah bawah yang berada di empat alam menyedihkan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kesedihan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.
10. Semoga semua makhluk yang berada di alam menyedihkan di arah atas yang berada di empat alam menyedihkan terbebas dari permusuhan, penderitaan, dan kesedihan, serta semoga mereka menjaga diri mereka dengan bahagia.

Cara Lain Memancarkan Cinta Kasih

Cinta kasih merupakan suatu jenis cinta, yaitu cinta tanpa kemelekatan, diidamkan atau nafsu. Ini adalah kebajikan dan keinginan tulus untuk kesejahteraan semua makhluk termasuk diri kita. Jadi ketika Anda mempraktikkan cinta kasih dan mengharapkan kebahagiaan sendiri, dengan mengatakan, “Semoga saya sejahtera, bahagia, dan damai,” ini seharusnya tidak diinterpretasikan sebagai sesuatu yang egois, karena untuk memancarkan pikiran-pikiran cinta kasih kita kepada yang lain, kita harus mengembangkan dulu pikiran-pikiran tersebut dalam diri kita. Juga, ketika Anda memancarkan pikiran-pikiran tersebut kepada diri Anda, Anda dapat menjadikan diri sebagai contoh. Artinya, ketika Anda mengatakan, “Semoga saya sejahtera, bahagia, dan damai,” Anda berpikir, “Seperti saya yang ingin sejahtera, bahagia, dan damai begitu juga semua makhluk lain. Jadi semoga mereka juga sejahtera, bahagia, dan damai.” Untuk bisa mempraktikkan cinta kasih kepada makhluk lain,

pertama Anda harus mempraktikkan cinta kasih kepada diri Anda.

Kemudian Anda memancarkan pikiran-pikiran cinta kasih Anda kepada makhluk lainnya. Anda dapat memancarkan pikiran-pikiran cinta kasih dengan cara yang berbeda. Anda bisa memancarkan pikiran-pikiran cinta kasih kepada semua makhluk ke semua arah. Anda bisa memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk yang berada dalam rumah ini. "Semua makhluk", kita maksudkan bukan hanya manusia, tetapi juga binatang, serangga, dll. Lalu Anda memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk di daerah sekitar, di kota, di provinsi, di negara bagian, di negara, di dunia, di alam semesta, dan terakhir kepada semua makhluk secara umum.

Ketika Anda mengatakan kalimat-kalimat tersebut kepada diri Anda, silahkan, anggaplah mereka dan mencoba untuk melihat, dan bayangkan para makhluk yang Anda sebutkan dalam keadaan sejahtera, bahagia dan damai, dan pikiran-pikiran cinta kasih yang Anda pancarkan sampai pada mereka, menyentuh mereka, menguasai mereka serta membuat mereka sungguh-sungguh sejahtera, bahagia, dan damai. Akan diperlukan waktu sekitar 15 menit. Ketika mempraktikkan meditasi cinta kasih, ulangi kalimat-kalimat berikut dalam hati untuk diri Anda masing-masing sekitar sepuluh kali.

Semoga saya sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga semua makhluk di rumah ini (*vihāra* atau candi) sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga semua makhluk di daerah ini sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga semua makhluk di kota ini (jalan, jalan besar, kampung, dll.) sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga semua makhluk di provinsi ini sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga semua makhluk di negara bagian ini (divisi) sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga semua makhluk di negara ini sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga semua makhluk di dunia ini sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga semua makhluk di alam semesta ini sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga semua makhluk sejahtera, bahagia, dan damai.

Cinta kasih juga bisa dipraktikkan melalui orang-orang sebagai berikut:

Semoga saya sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga guru saya sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga orangtua saya sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga sanak-keluarga saya sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga sahabat saya sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga orang-orang yang tidak memihak, sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga orang-orang yang tidak ramah atau musuh, sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga semua yang bermeditasi sejahtera, bahagia, dan damai.

Semoga semua makhluk sejahtera, bahagia, dan damai.
(*Meditation Instruction by Venerable U Silānanda*, 11-13)

Sebelas Manfaat Mempraktikkan Cinta Kasih⁶

Siapa pun yang melatih cinta kasih dapat memperoleh sebelas manfaat:

- i. Ia tidur dengan nyenyak.
- ii. Ia terbangun dengan nyaman.
- iii. Ia tidak bermimpi buruk.
- iv. Ia dikasihi umat manusia.
- v. Ia dikasihi makhluk yang bukan manusia.
- vi. Para dewa menjaganya.
- vii. Api, racun, dan senjata-senjata tidak mampu menyakitinya.
- viii. Pikirannya mudah terkonsentrasi.
- ix. Ekspresi wajahnya tenang dan cerah.
- x. Ia meninggal dengan tenang.
- xi. Apabila ia tidak menembus pencapaian tertinggi, dia akan terlahir di Alam *Brahmā*.

WELAS ASIH (*Karuṇā*)

Cara Memancarkan Welas Asih kepada Makhluk Menderita

Welas asih memiliki karakteristik yaitu pengembangan untuk menghilangkan rasa sakit atau penderitaan makhluk. Welas asih seharusnya dipancarkan kepada mereka yang sedang menderita, dengan cara sebagai berikut:

Semoga semua makhluk yang sedang menderita terbebas

6 Paṭisambhidāmagga, 314 & The Path of Discrimination 317 & Visuddgimagga 1, 305-307.

dari penderitaan.

Semoga semua makhluk yang berada dalam ketakutan terbebas dari ketakutan.

Semoga semua makhluk yang berada dalam kedukaan terbebas dari kedukaan.

Tiga Cara Memancarkan Welas Asih

Terdapat tiga jenis welas asih yang harus dipraktikkan:

1. Lima cara memancarkan welas asih secara umum,
2. Tujuh cara memancarkan welas asih secara khusus, dan
3. Sepuluh cara memancarkan welas asih ke sepuluh arah.

132 CARA MEMANCARKAN WELAS ASIH (5 + 7 + 120)

Lima Cara Memancarkan Welas Asih Secara Umum

1. Semoga semua makhluk yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
2. Semoga semua makhluk bernafas yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
3. Semoga semua makhluk hidup yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
4. Semoga semua orang yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
5. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.

Tujuh Cara Memancarkan Welas Asih Secara Khusus

1. Semoga semua perempuan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
2. Semoga semua laki-laki yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
3. Semoga semua makhluk *ariya* yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
4. Semoga semua makhluk bukan *ariya* yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
5. Semoga semua dewa yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
6. Semoga semua umat manusia yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
7. Semoga semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan terbebas dari penderitaan.

Sepuluh Cara Memancarkan Welas Asih di Segala Arah

1. Semoga semua makhluk yang sedang menderita di arah timur terbebas dari penderitaan.
2. Semoga semua makhluk yang sedang menderita di arah barat terbebas dari penderitaan.
3. Semoga semua makhluk yang sedang menderita di arah utara terbebas dari penderitaan.
4. Semoga semua makhluk yang sedang menderita di arah selatan terbebas dari penderitaan.
5. Semoga semua makhluk yang sedang menderita di arah tenggara terbebas dari penderitaan.
6. Semoga semua makhluk yang sedang menderita di arah barat laut terbebas dari penderitaan.

7. Semoga semua makhluk yang sedang menderita di arah timur laut terbebas dari penderitaan.
8. Semoga semua makhluk yang sedang menderita di arah barat daya terbebas dari penderitaan.
9. Semoga semua makhluk yang sedang menderita di arah bawah terbebas dari penderitaan.
10. Semoga semua makhluk yang sedang menderita di arah atas terbebas dari penderitaan.
11. Semoga semua makhluk bernafas di arah timur yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
12. Semoga semua makhluk bernafas di arah barat yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
13. Semoga semua makhluk bernafas di arah utara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
14. Semoga semua makhluk bernafas di arah selatan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
15. Semoga semua makhluk bernafas di arah tenggara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
16. Semoga semua makhluk bernafas di arah barat laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
17. Semoga semua makhluk bernafas di arah timur laut terbebas dari penderitaan.
18. Semoga semua makhluk bernafas di arah barat daya yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
19. Semoga semua makhluk bernafas di arah bawah yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
20. Semoga semua makhluk bernafas di arah atas yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
21. Semoga semua makhluk hidup di arah timur yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.

22. Semoga semua makhluk hidup di arah barat yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
23. Semoga semua makhluk hidup di arah utara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
24. Semoga semua makhluk hidup di arah selatan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
25. Semoga semua makhluk hidup di arah tenggara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
26. Semoga semua makhluk hidup di arah barat laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
27. Semoga semua makhluk hidup di arah timur laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
28. Semoga semua makhluk hidup di arah barat daya yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
29. Semoga semua makhluk hidup di arah bawah yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
30. Semoga semua makhluk hidup di arah atas yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
31. Semoga semua orang di arah timur yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
32. Semoga semua orang di arah barat yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
33. Semoga semua orang di arah utara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
34. Semoga semua orang di arah selatan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
35. Semoga semua orang di arah tenggara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
36. Semoga semua orang di arah barat laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.

37. Semoga semua orang di arah timur laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
38. Semoga semua orang di arah barat daya yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
39. Semoga semua orang di arah bawah yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
40. Semoga semua orang di arah atas yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
41. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin yang sedang menderita di arah timur terbebas dari penderitaan.
42. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin yang sedang menderita di arah barat terbebas dari penderitaan.
43. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin yang sedang menderita di arah utara terbebas dari penderitaan.
44. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin yang sedang menderita di arah selatan terbebas dari penderitaan.
45. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin yang sedang menderita di arah tenggara terbebas dari penderitaan.
46. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin yang sedang menderita di arah barat laut terbebas dari penderitaan.
47. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin yang sedang menderita di arah timur laut terbebas dari penderitaan.
48. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin yang sedang menderita di arah barat daya terbebas dari

penderitaan.

49. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin yang sedang menderita di arah bawah terbebas dari penderitaan.
50. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin yang sedang menderita di penjuru atas terbebas dari penderitaan.
51. Semoga semua perempuan di arah timur yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
52. Semoga semua perempuan di arah barat yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
53. Semoga semua perempuan di arah utara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
54. Semoga semua perempuan di arah selatan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
55. Semoga semua perempuan di arah tenggara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
56. Semoga semua perempuan di arah barat laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
57. Semoga semua perempuan di arah timur laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
58. Semoga semua perempuan di arah barat daya yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
59. Semoga semua perempuan di arah bawah yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
60. Semoga semua perempuan di arah atas yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
61. Semoga semua laki-laki di arah timur yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
62. Semoga semua laki-laki di arah barat yang sedang

- menderita terbebas dari penderitaan.
63. Semoga semua laki-laki di arah utara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 64. Semoga semua laki-laki di arah selatan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 65. Semoga semua laki-laki di arah tenggara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 66. Semoga semua laki-laki di arah barat laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 67. Semoga semua laki-laki di arah timur laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 68. Semoga semua laki-laki di arah barat daya yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 69. Semoga semua laki-laki di arah bawah yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 70. Semoga semua laki-laki di arah atas yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 71. Semoga semua makhluk *ariya* di arah timur yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 72. Semoga semua makhluk *ariya* di arah barat yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 73. Semoga semua makhluk *ariya* di arah utara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 74. Semoga semua makhluk *ariya* di arah selatan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 75. Semoga semua makhluk *ariya* di arah tenggara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 76. Semoga semua makhluk *ariya* di arah barat laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 77. Semoga semua makhluk *ariya* di arah timur laut yang

sedang menderita terbebas dari penderitaan.

78. Semoga semua makhluk *ariya* di arah barat daya yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
79. Semoga semua makhluk *ariya* di arah bawah yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
80. Semoga semua makhluk *ariya* di arah atas yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
81. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah timur yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
82. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah barat yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
83. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah utara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
84. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah selatan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
85. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah tenggara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
86. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah barat laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
87. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah timur laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
88. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah barat daya yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
89. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah bawah yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
90. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah atas yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
91. Semoga semua dewa di arah timur yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
92. Semoga semua dewa di arah barat yang sedang menderita

- terbebas dari penderitaan.
93. Semoga semua dewa di arah utara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 94. Semoga semua dewa di arah selatan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 95. Semoga semua dewa di arah tenggara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 96. Semoga semua dewa di arah barat laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 97. Semoga semua dewa di arah timur laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 98. Semoga semua dewa di arah barat daya yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 99. Semoga semua dewa di arah bawah yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 100. Semoga semua dewa di arah atas yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 101. Semoga semua umat manusia di arah timur yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 102. Semoga semua umat manusia di arah barat yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 103. Semoga semua umat manusia di arah utara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 104. Semoga semua umat manusia di arah selatan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 105. Semoga semua umat manusia di arah tenggara yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 106. Semoga semua umat manusia di arah barat laut yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
 107. Semoga semua umat manusia di arah timur laut yang

sedang menderita terbebas dari penderitaan.

108. Semoga semua umat manusia di arah barat daya yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
109. Semoga semua umat manusia di arah bawah yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
110. Semoga semua umat manusia di arah atas yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
111. Semoga semua makhluk di arah timur yang berada di empat alam menyedihkan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
112. Semoga semua makhluk di arah barat yang berada di empat alam menyedihkan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
113. Semoga semua makhluk di arah utara yang berada di empat alam menyedihkan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
114. Semoga semua makhluk di arah selatan yang berada di empat alam menyedihkan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
115. Semoga semua makhluk di arah tenggara yang berada di empat alam menyedihkan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
116. Semoga semua makhluk di arah barat laut yang berada di empat alam menyedihkan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
117. Semoga semua makhluk di arah timur laut yang berada di empat alam menyedihkan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.
118. Semoga semua makhluk di arah barat daya yang berada di empat alam menyedihkan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.

119. Semoga semua makhluk di arah bawah yang berada di empat alam menyedihkan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.

120. Semoga semua makhluk di arah atas yang berada di empat alam menyedihkan yang sedang menderita terbebas dari penderitaan.

Manfaat dari mempraktikkan welas asih adalah sama dengan ketika mempraktikkan cinta kasih.

BERSIMPATI DALAM KEGEMBIRAAN

(Muditā)

Cara Memancarkan Simpati atau Kegembiraan pada Keberhasilan Seseorang

Ada tiga cara untuk memancarkan simpati:

1. Lima cara memancarkan simpati secara umum,
2. Tujuh cara memancarkan simpati secara khusus, dan
3. Sepuluh cara memancarkan simpati ke sepuluh arah.

132 CARA MEMACARKAN SIMPATI

(5 + 7 + 120)

Lima Cara Memancarkan Simpati Secara Umum

1. Semoga semua makhluk tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
2. Semoga semua makhluk bernafas tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.

3. Semoga semua makhluk hidup tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
4. Semoga semua orang tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
5. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.

Tujuh Cara Memancarkan Simpati Secara Khusus

1. Semoga semua perempuan tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
2. Semoga semua laki-laki tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
3. Semoga semua makhluk *ariya* tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
4. Semoga semua makhluk duniawi tidak kehilangan keberhasilan kesuksesan yang telah mereka dapatkan.
5. Semoga semua dewa tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
6. Semoga semua umat manusia tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
7. Semoga semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.

Cara Memancarkan Simpati di Sepuluh Penjuru Arah

1. Semoga semua makhluk di arah timur tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
2. Semoga semua makhluk di arah barat tidak kehilangan

- keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
3. Semoga semua makhluk di arah utara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 4. Semoga semua makhluk di arah selatan tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 5. Semoga semua makhluk di arah tenggara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 6. Semoga semua makhluk di arah barat laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 7. Semoga semua makhluk di arah timur laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 8. Semoga semua makhluk di arah barat daya tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 9. Semoga semua makhluk di arah bawah tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 10. Semoga semua makhluk di arah atas tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 11. Semoga semua makhluk bernafas di arah timur tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 12. Semoga semua makhluk bernafas di arah barat tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 13. Semoga semua makhluk bernafas di arah utara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 14. Semoga semua makhluk bernafas di arah selatan tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 15. Semoga semua makhluk bernafas di arah tenggara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 16. Semoga semua makhluk bernafas di arah barat laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 17. Semoga semua makhluk bernafas di arah timur laut tidak

kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.

18. Semoga semua makhluk bernafas di arah barat daya tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
19. Semoga semua makhluk bernafas di arah bawah tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
20. Semoga semua makhluk bernafas di arah atas tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
21. Semoga semua makhluk hidup di arah timur tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
22. Semoga semua makhluk hidup di arah barat tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
23. Semoga semua makhluk hidup di arah utara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
24. Semoga semua makhluk hidup di arah selatan tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
25. Semoga semua makhluk hidup di arah tenggara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
26. Semoga semua makhluk hidup di arah barat laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
27. Semoga semua makhluk hidup di arah timur laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
28. Semoga semua makhluk hidup di arah barat daya tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
29. Semoga semua makhluk hidup di arah bawah tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
30. Semoga semua makhluk hidup di arah atas tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
31. Semoga semua orang di arah timur tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.

32. Semoga semua orang di arah barat tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
33. Semoga semua orang di arah utara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
34. Semoga semua orang di arah selatan tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
35. Semoga semua orang di arah tenggara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
36. Semoga semua orang di arah barat laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
37. Semoga semua orang di arah timur laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
38. Semoga semua orang di arah barat daya tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
39. Semoga semua orang di arah bawah tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
40. Semoga semua orang di arah atas tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
41. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah timur tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
42. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah barat tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
43. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah utara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
44. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah selatan tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
45. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin

di arah tenggara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.

46. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah barat laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
47. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah timur laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
48. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah barat daya tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
49. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah bawah tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
50. Semoga mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah atas tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
51. Semoga semua perempuan di arah timur tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
52. Semoga semua perempuan di arah barat tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
53. Semoga semua perempuan di arah utara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
54. Semoga semua perempuan di arah selatan tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
55. Semoga semua perempuan di arah tenggara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
56. Semoga semua perempuan di arah barat laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
57. Semoga semua perempuan di arah timur laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.

58. Semoga semua perempuan di arah baratdaya tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
59. Semoga semua perempuan di arah bawah tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
60. Semoga semua perempuan di arah atas tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
61. Semoga semua laki-laki di arah timur tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
62. Semoga semua laki-laki di arah barat tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
63. Semoga semua laki-laki di arah utara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
64. Semoga semua laki-laki di arah selatan tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
65. Semoga semua laki-laki di arah tenggara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
66. Semoga semua laki-laki di arah barat laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
67. Semoga semua laki-laki di arah timur laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
68. Semoga semua laki-laki di arah barat daya tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
69. Semoga semua laki-laki di arah bawah tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
70. Semoga semua laki-laki di arah atas tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
71. Semoga semua makhluk *ariya* di arah timur tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
72. Semoga semua makhluk *ariya* di arah barat tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.

73. Semoga semua makhluk *ariya* di arah utara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
74. Semoga semua makhluk *ariya* di arah selatan tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
75. Semoga semua makhluk *ariya* di arah tenggara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
76. Semoga semua makhluk *ariya* di arah barat laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
77. Semoga semua makhluk *ariya* di arah timur laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
78. Semoga semua makhluk *ariya* di arah barat daya tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
79. Semoga semua makhluk *ariya* di arah bawah tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
80. Semoga semua makhluk *ariya* di arah atas tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
81. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah timur tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
82. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah barat tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
83. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah utara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
84. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah selatan tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
85. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah tenggara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
86. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah barat laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.

87. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah timur laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
88. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah barat daya tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
89. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah bawah tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
90. Semoga semua makhluk bukan *ariya* di arah atas tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
91. Semoga semua dewa di arah timur tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
92. Semoga semua dewa di arah barat tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
93. Semoga semua dewa di arah utara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
94. Semoga semua dewa di arah selatan tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
95. Semoga semua dewa di arah tenggara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
96. Semoga semua dewa di arah barat laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
97. Semoga semua dewa di arah timur laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
98. Semoga semua dewa di arah barat daya tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
99. Semoga semua dewa di arah bawah tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
100. Semoga semua dewa di arah atas tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.

101. Semoga semua umat manusia di arah timur tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
102. Semoga semua umat manusia di arah barat tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
103. Semoga semua umat manusia di arah utara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
104. Semoga semua umat manusia di arah selatan tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
105. Semoga semua umat manusia di arah tenggara tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
106. Semoga semua umat manusia di arah barat laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
107. Semoga semua umat manusia di arah timur laut tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
108. Semoga semua umat manusia di arah barat daya tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
109. Semoga semua umat manusia di arah bawah tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
110. Semoga semua umat manusia di arah atas tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
111. Semoga semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan, di arah timur, tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
112. Semoga semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan, di arah barat, tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
113. Semoga semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan, di arah utara, tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
114. Semoga semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan, di arah selatan, tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.

- keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
115. Semoga semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan, di arah tenggara, tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 116. Semoga semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan, di arah barat laut, tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 117. Semoga semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan, di arah timur laut, tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 118. Semoga semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan, di arah barat daya, tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 119. Semoga semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan, di arah bawah, tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.
 120. Semoga semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan, di arah atas, tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan.

KESEIMBANGAN **(Upekkhā)**

Cara Memancarkan Keseimbangan kepada Orang Lain

Keseimbangan merupakan keadaan batin yang menganggap semua makhluk dengan sama, bebas dari kemelekatan dan antipati. Jadi, seseorang memancarkan *upekkhā*, dengan cara sebagai berikut: “Semua makhluk adalah pemilik perbuatannya sendiri.”

Ada tiga jenis keseimbangan:

1. Lima cara memancarkan keseimbangan secara umum,
2. Tujuh cara memancarkan keseimbangan secara khusus, dan
3. Sepuluh cara memancarkan keseimbangan ke sepuluh arah.

132 CARA MEMANCARKAN UPEKKHĀ (5+7+120)

Lima Cara Memancarkan *Upekkhā* Secara Umum

1. Semua makhluk adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
2. Semua makhluk bernafas adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
3. Semua makhluk hidup adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
4. Semua orang adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
5. Semua makhluk yang memiliki jasmani dan batin adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.

Tujuh Cara Memancarkan *Upekkhā* Secara Khusus

1. Semua perempuan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
2. Semua laki-laki adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
3. Semua makhluk *arya* adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.

4. Semua makhluk bukan makhluk *ariya* adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
5. Dewa adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
6. Semua umat manusia adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
7. Semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.

Cara Memancarkan *Upekkhā* di Sepuluh Penjuru Arah

1. Semua makhluk di arah timur adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
2. Semua makhluk di arah barat adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
3. Semua makhluk di arah utara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
4. Semua makhluk di arah selatan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
5. Semua makhluk di arah tenggara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
6. Semua makhluk di arah barat laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
7. Semua makhluk di timur laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
8. Semua makhluk di arah barat daya adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
9. Semua makhluk di arah bawah adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
10. Semua makhluk di arah atas adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
11. Semua makhluk bernafas di arah timur adalah pemilik

- perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
12. Semua makhluk bernafas di arah barat adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 13. Semua makhluk bernafas di arah utara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 14. Semua makhluk bernafas di arah selatan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 15. Semua makhluk bernafas di arah tenggara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 16. Semua makhluk bernafas di arah barat laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 17. Semua makhluk bernafas di arah timur laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 18. Semua makhluk bernafas di arah barat daya adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 19. Semua makhluk bernafas di arah bawah adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 20. Semua makhluk bernafas di arah atas adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 21. Semua makhluk hidup di arah timur adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 22. Semua makhluk hidup di arah barat adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 23. Semua makhluk hidup di arah utara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 24. Semua makhluk hidup di arah selatan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 25. Semua makhluk hidup di arah tenggara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 26. Semua makhluk hidup di arah barat laut adalah pemilik

- perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
27. Semua makhluk hidup di arah timur laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 28. Semua makhluk hidup di arah barat daya adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 29. Semua makhluk hidup di arah bawah adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 30. Semua makhluk hidup di arah atas adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 31. Semua orang di arah timur adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 32. Semua orang di arah barat adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 33. Semua orang di arah utara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 34. Semua orang di arah selatan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 35. Semua orang di arah tenggara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 36. Semua orang di arah barat laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 37. Semua orang di arah timur laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 38. Semua orang di arah barat daya adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 39. Semua orang di arah bawah adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 40. Semua orang di arah atas adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 41. Mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah

- timur adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
42. Mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah barat adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 43. Mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah utara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 44. Mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah selatan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 45. Mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah tenggara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 46. Mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah barat laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 47. Mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah timur laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 48. Mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah barat daya adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 49. Mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah bawah adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 50. Mereka semua yang memiliki jasmani dan batin di arah atas adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 51. Semua perempuan di arah timur adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 52. Semua perempuan di arah barat adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
 53. Semua perempuan di arah utara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.

54. Semua perempuan di arah selatan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
55. Semua perempuan di arah tenggara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
56. Semua perempuan di arah barat laut adalah pemilik (*kamma*) perbuatan mereka sendiri.
57. Semua perempuan di arah timur laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
58. Semua perempuan di arah barat daya adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
59. Semua perempuan di arah bawah adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
60. Semua perempuan di arah atas adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
61. Semua laki-laki di arah timur adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
62. Semua laki-laki di arah barat adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
63. Semua laki-laki di arah utara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
64. Semua laki-laki di arah selatan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
65. Semua laki-laki di arah tenggara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
66. Semua laki-laki di arah barat laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
67. Semua laki-laki di arah timur laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
68. Semua laki-laki di arah barat daya adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.

69. Semua laki-laki di arah bawah adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
70. Semua laki-laki di arah atas adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
71. Semua makhluk *arya* di arah timur adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
72. Semua makhluk *arya* di arah barat adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
73. Semua makhluk *arya* di arah utara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
74. Semua makhluk *arya* di arah selatan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
75. Semua makhluk *arya* di arah tenggara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
76. Semua makhluk *arya* di arah barat laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
77. Semua makhluk *arya* di arah timur laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
78. Semua makhluk *arya* di arah barat daya adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
79. Semua makhluk *arya* di arah bawah adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
80. Semua makhluk *arya* di arah atas adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
81. Semua makhluk bukan makhluk *arya* di arah timur adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
82. Semua makhluk bukan makhluk *arya* di arah barat adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
83. Semua makhluk bukan makhluk *arya* di arah utara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.

84. Semua makhluk bukan makhluk *arya* di arah selatan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
85. Semua makhluk bukan makhluk *arya* di arah tenggara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
86. Semua makhluk bukan makhluk *arya* di arah barat laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
87. Semua makhluk bukan makhluk *arya* di arah timur laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
88. Semua makhluk bukan makhluk *arya* di arah barat daya adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
89. Semua makhluk bukan makhluk *arya* di arah bawah adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
90. Semua makhluk bukan makhluk *arya* di arah atas adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
91. Semua dewa di arah timur adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
92. Semua dewa di arah barat adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
93. Semua dewa di arah utara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
94. Semua dewa di arah selatan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
95. Semua dewa di arah tenggara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
96. Semua dewa di arah barat laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
97. Semua dewa di arah timur laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
98. Semua dewa di arah barat daya adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.

99. Semua dewa di arah bawah adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
100. Semua dewa di arah atas adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
101. Semua umat manusia di arah timur adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
102. Semua umat manusia di arah barat adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
103. Semua umat manusia di arah utara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
104. Semua umat manusia di arah selatan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
105. Semua umat manusia di arah tenggara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
106. Semua umat manusia di arah barat laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
107. Semua umat manusia di arah timur laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
108. Semua umat manusia di arah barat daya adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
109. Semua umat manusia di arah bawah adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
110. Semua umat manusia di arah atas adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
111. Semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan di arah timur adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
112. Semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan di arah barat adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.

113. Semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan di arah utara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
114. Semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan di arah selatan adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
115. Semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan di arah tenggara adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
116. Semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan di arah barat laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
117. Semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan di arah timur laut adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
118. Semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan di arah barat daya adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
119. Semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan di arah bawah adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.
120. Semua makhluk yang berada di empat alam menyedihkan di arah atas adalah pemilik perbuatan (*kamma*) mereka sendiri.

Jhāna* Dicapai dengan Mengembangkan Tujuh Kelompok Subyek Meditasi *Samatha Bhāvanā

Seorang meditator yang mengembangkan salah satu dari sepuluh *kaṣiṇa* dan meditasi perhatian penuh pada pernafasan dapat mencapai empat *jhāna*; dari kesepuluh

kekotoran dan perhatian murni pada bagian tubuh, *jhāna* pertama, dari ketiga keadaan tanpa batas, cinta kasih, welas asih, dan simpati, empat *jhāna*; keseimbangan, *jhāna* kelima.

Meditator yang mengembangkan empat keadaan non-materi (*arūpa*) dapat mencapai *jhāna* non-materi (*arūpajhāna*).

Namun meditator yang mengembangkan delapan perenungan kepada *Buddha* dan seterusnya, persepsi, dan satu analisa, hanya dapat mencapai akses atau konsentrasi mendekati (*upacāra-samādhi*).



BAB

9

*Memurnikan Pikiran
Vipassanà Bhàvanà,
Meditasi
Perhatian Penuh*

Istilah “*vipassanā*” terdiri dari dua kata, “*vi*” dan “*passanā*”. “*Vi*” berarti “dengan berbagai cara”, melalui pemahaman tiga karakteristik: ketidakkekalan (*anicca*), ketidakpuasan (*dukkha*), dan tanpa inti (*anatta*). “*Passanā*” berarti “memperhatikan atau melihat segala bentuk fenomena yang hadir saat ini melalui enam pintu indera: mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran.” Jadi “*vipassanā*” berarti “memperhatikan segala bentuk fenomena saat ini melalui enam pintu indera melalui berbagai cara.” “*Bhāvanā*” berarti pengembangan pikiran atau meditasi. *Vipassanā bhāvanā* adalah pengembangan pengetahuan dalam, maka dari itu disebut Meditasi *Vipassanā*, meditasi untuk pengetahuan mendalam, atau meditasi perhatian penuh.

Dengan melakukan pencatatan mental atau memperhatikan berbagai bentuk fenomena melalui enam pintu indera, ketika seorang yogi mempraktikkan Meditasi *Vipassanā*, ia akan mengarahkan kesadaran ke suatu tingkat yang lebih tinggi sehingga ia akan mampu melihat sifat sejati batin dan jasmani atau materi. “Sifat sejati” adalah sifat dari tiga karakteristik: ketidakkekalan (*anicca*), ketidakpuasan (*dukkha*), dan tanpa inti atau tiada inti yang kekal (*anatta*).

Dengan melihat sifat sejati dari segala bentuk fenomena baik itu mental dan fisik, ia bisa mengurangi kemelekatan pada batin dan materi atau jasmani, secara bertahap ia mampu melemahkan genggamannya pada kekotoran batin yang menutupi jalan menuju ke *Nibbāna*.

Ketika seorang yogi mempraktikkan *vipassanā*, sebaiknya ia memilih sebuah obyek yang mampu memfokuskan pikirannya. Obyek yang dipilih akan menjadi obyek dasar meditasi. Biasanya, pernafasan yang dijadikan sebagai obyek. Yogi menjaga pikirannya pada pernafasan dan mencatat dalam

batin “nafas masuk–nafas keluar, nafas masuk–nafas keluar” selama ia bernafas. Selama pencatatan pernafasan secara batin, ketika pikiran tersesat atau berkeliaran, atau keluar, ia mencatatnya juga. Hal sama seperti ketika melihat, mendengar, berbicara, berjalan keluar ruangan, gangguan, atau berbagai macam emosi. Dengan cara seperti ini, yogi menjaga dirinya sadar akan segala hal yang datang kepadanya melalui enam pintu indera. Misalnya, sementara batinnya memperhatikan pernafasan, jika ia melihat sesuatu atau seseorang dalam pikirannya, ia harus sadar akan penglihatan, atau harus mencatat secara batin, “melihat, melihat, melihat”, hingga obyek itu hilang dari pikirannya; kemudian ia kembali lagi ke obyek dasar pernafasan.

Tujuh Tingkatan Pemurnian¹

Dalam Meditasi *Vipassanā*, terdapat tujuh tingkatan pemurnian:

1. *Sīla-visuddhi*, pemurnian kebajikan atau moralitas,
2. *Citta-visuddhi*, pemurnian pikiran,
3. *Diṭṭhi-visuddhi*, pemurnian pandangan,
4. *Kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi*, pemurnian dengan mengatasi keragu-raguan,
5. *Maggāmaggañāṇadassana-visuddhi*, pemurnian dengan pengetahuan dan pandangan *Magga* (Jalan) dan *Amagga* (bukan Jalan),
6. *Paṭipadāñāṇadassana-visuddhi*, pemurnian dengan pengetahuan dan pandangan akan Jalan (*Magga*),
7. *Ñāṇadassana-visuddhi*, pemurnian pengetahuan dan pandangan.

¹ *Visuddhimagga* 2, 222 & *Abhidhammatthasaṅgaha*, 156-160.

Empat Jenis *Sīla Visuddhi*

Sīla Visuddhi terdiri dari empat jenis kemurnian moralitas, yaitu:

1. *Pātimokkhasaṅvara-sīla*, pengendalian diri melalui peraturan disiplin kebhikkhuan,
2. *Indriyasaṅvara-sīla*, pengendalian diri melalui kesadaran indera,
3. *Ājīvaparisuddhi-sīla*, pengendalian melalui mata pencaharian, dan
4. *Paccayasannissita-sīla*, pengendalian melalui penggunaan empat kebutuhan pokok.

Citta visuddhi adalah suatu istilah untuk delapan pencapaian (*samāpatti*) beserta akses konsentrasi.² Penjelasan lain, ³*citta visuddhi* adalah bagi mereka yang mempraktikkan meditasi melalui meditasi ketenangan (*samatha-yānika*), kedelapan pencapaian melalui akses konsentrasi, tetapi bagi mereka yang langsung melalui meditasi perhatian penuh (*vipassanā-yānika*), *citta visuddhi* berarti akses konsentrasi murni, atau suatu konsentrasi sementara (*khaṇika-samādhi*).

Diṭṭhi visuddhi, setelah menguraikan batin dan materi atau jasmani (*mentality-materiality*)⁴ dengan berbagai cara, pandangan benar akan batin dan materi atau jasmani, yang telah mantap dikembangkan pada suatu tahap kejelasan dengan mengatasi persepsi suatu makhluk yang terdiri dari batin dan jasmani, inilah yang disebut “Pemurnian pandangan”.

2 *Visuddhimagga* 2, 222.

3 *Cittavisuddhi nāma samathayānikassa saupacāra aṭṭha-samāpattiyo, Vipassanāyānikassa pana kevala-mupacara samādhi vā, tasmim asati khaṇika-samādhi vā. (Sārasaṅgaha-Aṭṭhakathā, Kammaṭṭhāna-saṅgahakathā, 109)*

4 Mengerti sepenuhnya karakteristik, dll dari fenomena mental dan materi.

Kaṅkhāvitaraṇa visuddhi, dengan memahami kondisi batin dan materi atau jasmani, pengetahuan yang dikembangkan dengan mengatasi keragu-raguan pada tiga masa atau periode yang disebut “Pemurnian dengan Mengatasi Keragu-raguan”.

Maggāmagga nāṇadassana visuddhi, pengetahuan yang dikembangkan dengan mengetahui Jalan (*Magga*) dan bukan Jalan (*Amagga*), “Inilah yang disebut sebagai Jalan (*Magga*), inilah yang disebut sebagai bukan Jalan (*Amagga*)”, demikian disebut “Pemurnian dengan pengetahuan dan pandangan Jalan (*Magga*) dan bukan Jalan (*Amagga*)”.

Pengetahuan akan Jalan (*Magga*) dan bukan Jalan (*Amagga*) muncul dalam hubungannya dengan kemunculan penerangan, kegembiraan, ketenangan, dan seterusnya, dalam diri seseorang yang telah mulai bermeditasi *vipassanā*.

Tiga Jenis Pengertian Total atau pengertian mendalam yang umum⁵, terdapat tiga jenis pengertian tersebut:

1. *Ñāta-pariññā*, pengertian yang muncul melalui pengamatan karakteristik khusus dari segala fenomena yang muncul, seperti materi memiliki karakteristik berubah; perasaan memiliki karakteristik dirasakan, inilah yang disebut “*Pengertian total yang harus diketahui*”.
2. *Tīraṇa-pariññā*, pengertian yang merupakan bagian dari Pengetahuan Dalam, yaitu karakteristik umum dari obyeknya yang muncul sebagai sifat umum atau karakteristik umum, ‘materi tidak kekal; perasaan tidak kekal’ inilah yang disebut “*Pengertian total sebagai penyelidikan*”.
3. *Pahāna-pariññā*, pengertian yang merupakan bagian dari Pengetahuan Dalam dengan karakteristik dari obyeknya

⁵ *Visuddhimagga* 2, 241, *The Path of Purification*, 704-705 & *The Path of Purity*, 732.

yang muncul dengan meninggalkan atau membuang persepsi kekekalan, dll, inilah yang disebut “*Pengertian total sebagai meninggalkan*”.

Cūla-sotāpanna (seorang Pengarung-Arus Pemula), bila seorang yogi melatih meditasi *vipassanā* telah memiliki pengetahuan ini (*maggāmagga nāṇadassana visuddhi*), ia telah mencapai kenyamanan dan berpijak pada ajaran Buddha, ia yakin akan terlahirkan di alam mana, ia disebut seorang “Pengarung-Arus Pemula”.

Iminā pana nāṇena samannāgato vipassako Buddhasāsane laddhassāso ladhapatiṭṭho niyatagatiko cīla-sotapānno nāma hoti, (Vsm. 2, 240)

Paṭipadā nāṇadasassana visuddhi, ‘pengetahuan dalam’ yang mencapai puncak dengan Delapan Pengetahuan dan Pengetahuan Dalam Kesesuaian, serta Pengetahuan kesembilan yaitu Kebenaran (*sacca*), inilah yang disebut sebagai “Pemurnian dengan Pengetahuan dan pandangan dari Jalan (*Magga*)”.

Delapan Pengetahuan sebaiknya dipahami sebagai berikut:

1. *Udayabbayānupassanā nāṇa*, pengetahuan tentang timbul dan lenyap. Pengetahuan yang bebas dari ketidaksempurnaan dan mantap dalam arahnya,
2. *Bhaṅgānupassanā nāṇa*, pengetahuan tentang pelenyapan atau peluruhan,
3. *Bhayatupaṭṭhāna nāṇa*, pengetahuan tentang pemunculan sebagai hal yang menakutkan,
4. *Ādīnavānupassanā nāṇa*, pengetahuan tentang bahaya,
5. *Nibbidānupassanā nāṇa*, pengetahuan tentang ketidaktertarikan,
6. *Muñcitukamyatā nāṇa*, pengetahuan akan keinginan

pada pembebasan,

7. *Paṭisaṅkhānupassanā ñāṇa*, pengetahuan akan kontemplasi refleksi,
8. *Saṅkhārupekkhā ñāṇa*, pengetahuan akan ekuinimitas formasi.

Udayabbayānupassana ñāṇa, meditator mengamati semua sifat sejati dari lima agregat atau kelompok (*pañcakkhandha*) dengan pengetahuan timbul dan lenyapnya fenomena, pandangan terang bebas dari ketidaksempurnaan dan mantap dalam arahnya.

Sepuluh Ketidaksempurnaan (*Vipassanā-upakkilesa*)

Terdapat sepuluh ketidaksempurnaan dalam Meditasi *Vipassanā* (*vipassanā-upakkilesa*):⁶

1. *Obhāsa*, cahaya yang disebabkan oleh pengertian atau wawasan, meditator meninggalkan subyek dasar meditasi dan menikmati cahaya tersebut, jadi ini adalah ketidaksempurnaan dalam Pengetahuan Dalam. Cahaya ini muncul pada seseorang menerangi seluas lokasi tempat duduk yang ia gunakan; atau seluas dalam ruangan; atau di luar ruangan; di seluruh *vihāra*; *gāvuta*⁷... setengah *yojana*... satu *yojana*⁸... dua *yojana*... tiga *yojana*... dst.
2. *Ñāṇa*, pengetahuan yang disebabkan oleh pengertian atau wawasan (pengetahuan dari meditator yang sedang memperkirakan dan menentukan keadaan materi

6 *Visuddhimagga* 2, 270-273, *The Path of Purification*, 740-743.

7 $\frac{1}{4}$ *League* (*The Path of Purification*, 740), $\frac{1}{4}$ *Yojana* = 80 *Usabha*, atau 2 mil kurang sedikit, satu *League* (*P.T.S., Pāli – English Dictionary*, 250), seperempat *yojana* adalah satu *league* (*Dictionary of Pāli Language*, 145).

8 Satu *league* (*The Path of Purification*, 740), satu jarak sejauh 7 mil, yang tertuang dalam satu karya yang diberikan oleh Bdghg, sama dengan 4 *gāvuta* (*P.T.S., Pāli – English Dictionary*, 559), satu *yojana* sekitar 12 mil (*Dictionary of the Pāli Language*, 604).

dan mental seperti ketepatan, peka, jelas, dan sangat tajam timbul dalam dirinya, seperti cahaya kilat; ia meninggalkan subyek dasar meditasi dan menikmati pencapaian pengetahuan, inilah ketidaksempurnaan dalam Pengetahuan Dalam).

3. *Pīti*, ketertarikan yang disebabkan oleh pengertian atau wawasan, kemungkinan pada saat itu muncul lima jenis kebahagiaan yang disebabkan oleh ketertarikan: kebahagiaan minor (*khuddakā-pīti*), kebahagiaan sejenak (*khaṇikā-pīti*), diselubungi kebahagiaan (*okkantikā-pīti*), kebahagiaan yang meningkat (*ubbegā-pīti*), dan kebahagiaan yang terpancar (*pharaṇā-pīti*), yang muncul di dalam diri memenuhi seluruh tubuhnya.
4. *Passaddhi*, ketenangan yang disebabkan oleh pengertian atau wawasan, sementara ia sedang duduk pada saat itu, di waktu malam atau siang hari, tidak ada kelelahan atau perasaan berat atau kaku, tidak terkontrol, penyakit, atau ketidakseimbangan dalam tubuh dan pikirannya, tetapi sebaliknya tubuh dan pikirannya tenang, ringan, menyeluruh, sungguh tajam dan lurus. Dengan tubuh dan pikirannya dibantu dengan ketenangan, dll, ia mengalami kegembiraan; demikian dalam dirinya muncul ketenangan yang berasosiasi dengan keringanan, dll, dan menghasilkan ketertarikan atau kegembiraan yang luar biasa.
5. *Sukha*, kebahagiaan (kesenangan) yang disebabkan oleh pengertian atau wawasan, pada saat itu di dalam dirinya muncul kebahagiaan yang luar biasa, menguasai seluruh tubuhnya.
6. *Adhimokkha*, (*adhimokkha* arti sebenarnya adalah “keteguhan hati”, tetapi di sini berarti keyakinan). Di dalam dirinya muncul keyakinan yang kuat berasosiasi

dengan “pengertian atau wawasan” dalam bentuk kepercayaan diri yang luar biasa dari kesadaran (*citta*) dan faktor mental (*cetasika*) yang mengikuti.

7. *Paggaha*, pengerahan tenaga (arti sesungguhnya), energi. Dalam diri meditator muncul pengerahan energi yang cukup signifikan, tidak terlalu lemah pun tidak terlalu kuat, berasosiasi dengan pengertian atau wawasan.
8. *Upaṭṭhāna*, perhatian penuh, perhatian penuh yang tertancap dengan baik, seperti raja gunung yang tidak tergoyahkan, muncul di dalam dirinya yang berasosiasi dengan pengertian atau wawasan; apa pun subyek yang ia perhatikan, dengan sadar bereaksi, memperhatikan, mencatatnya, muncul karena perhatian penuh, condong pada obyek, masuk ke dalamnya, seperti halnya melihat dunia lain dengan kemampuan mata dewa.
9. *Upekkhā*, keseimbangan tentang pengertian atau wawasan dan keseimbangan dalam memperhatikan fenomena batin. Keseimbangan pengertian atau wawasan, yang merupakan keadaan netral menghadapi berbagai formasi fenomena, keseimbangan ini muncul dengan kuat dalam dirinya pada saat itu; ini juga keseimbangan dalam memperhatikan berbagai formasi fenomena yang tampak melalui pintu indera pikiran. Apa pun subyek yang ia perhatikan, perhatiannya bekerja setajam dan secepat cahaya kilat, atau seperti sebuah tombak merah yang ditancapkan ke dalam sekeranjang dedaunan.
10. *Nikanti*, kemelekatan karena Pengetahuan Dalam. Pengetahuan Dalam yang dicapai dipenuhi dengan cahaya, dll, dalam dirinya muncul kemelekatan, pengetahuan tersebut bersifat lembut dan tenang, oleh karena itu melekat pada pengetahuan tersebut; ia benar-benar tidak mampu membedakan kemelekatan itu sebagai suatu kekotoran.

Bhaṅgānupassanā nāṇa, ketika seorang meditator melihat secara konstan atau terus-menerus bahwa semua formasi terpecah, pengetahuan perenungan tentang pelenyapan atau pelarutan tumbuh kuat pada dirinya, yang menghasilkan delapan manfaat berikut:⁹

1. Meninggalkan pandangan salah mengenai kelahiran (*bhavaditṭhippahāna*),
2. Meninggalkan kemelekatan terhadap kehidupan (*jīvitānikantipariccāga*),
3. Penerapan secara terus-menerus dengan apa yang sesuai (*sadāyutta-payuttatā*),
4. Kebersihan mata pencaharian atau mata pencaharian yang murni (*visuddhā-jīvitā*),
5. Penolakan kegelisahan atau tidak ada lagi kegelisahan (*ussukka-ppahāna*),
6. Tiada ketakutan (*vigatabhayatā*),
7. Perolehan kesabaran dan kelembutan (*khantisoraccapaṭilābha*),
8. Mengatasi perasaan tidak suka (kejemuan) dan kesenangan inderawi (*aratiratisahanatā*).

Bhayatupaṭṭhāna nāṇa, ketika seorang meditator melihat bagaimana pembentukan formasi masa lalu sudah berhenti, formasi sekarang sedang berhenti, dan formasi yang akan timbul di masa akan datang juga akan berhenti, sesuai dengan caranya; pada tingkat itu, pengetahuan muncul dalam dirinya disebut “pengetahuan tentang pemunculan sebagai hal yang menakutkan”.¹⁰

9 *Visuddhimagga* 2, 281 & *The Path of Purification*, 753.

10 *Visuddhimagga* 2, 281 & *The Path of Purification*, 753.

Ādīnavānupassanā ñāṇa, ketika semua formasi muncul sebagai hal yang menakutkan dengan cara kontemplasi pelenyapan atau peluruhan, meditator melihatnya sebagai kekurangan dari inti atau kepuasan dan bukan sesuatu melainkan bahaya. Inilah yang disebut “Pengetahuan Perenungan akan Bahaya”.

Ia merenungkan sebagai ketidakpuasan,
Muncul, eksis, dan hilang,
Akumulasi, rantai kelahiran kembali,
Dan inilah pengetahuan akan bahaya.
Ia merenungkan sebagaimana kegembiraan tidak muncul,
Dan tidak eksis, dan tidak ada tanda,
Tidak ada akumulasi, tidak ada rantai kelahiran kembali,
Dan inilah pengetahuan akan kedamaian.
Pengetahuan ini mengenai bahaya memiliki,
Lima sumber penyebabnya;
Terdapat lima pengetahuan akan kedamaian,
Ia memahami sepuluh pengetahuan.
Bilamana mahir dalam dua jenis pengetahuan ini
Berbagai pandangan tidak akan menggoyahkannya.
Oleh karena itu, dikatakan, “Pemahaman dari pemunculan sebagai hal yang menakutkan adalah pengetahuan akan bahaya”.¹¹

Nibbidānupassanā ñāṇa, bilamana meditator melihat semua formasi sebagai bahaya, ia menjadi tidak tertarik terhadapnya, kecewa, tidak senang, beraneka ragam formasi termasuk jenis kehidupan (*bhava*), golongan kelahiran (*yonī*),

11 *Paṭisambhidāmagga*, 58 & *The Path of Purification*, 753.

alam setelah kematian (*gati*), tempat kesadaran (*viññāṇaṭṭhiti*), dan kediaman para makhluk (*sattāvāsa*).

Hanya satu Pengetahuan Tentang Ketidaktertarikan mendapat tiga sebutan; pengetahuan ini melihat semua bentuk formasi sebagai hal yang menakutkan, inilah “Kemunculan hal yang menakutkan” timbul; pengetahuan ini menimbulkan kemunculan dari bahaya dalam formasi yang sama, inilah “Perenungan pada bahaya” timbul; pengetahuan ini menyebabkan ketidaktertarikan terhadap formasi yang sama, inilah “Perenungan pada ketidaktertarikan” timbul.

*Bhayatupaṭṭhānaṃ ekaṃ eva tīṇi nāmāni labhati Sabba-saṅkhāre bhayato addasāti Bhayatu-paṭṭhānaṃ nāma jātaṃ. Tesu yeva saṅkhāresu ādīnavaṃ uppādetīti Ādīnavānupassanā nāma jātaṃ. Tesu yeva saṅkhāresu nibbindamānaṃ uppannaṃ ti Nibbidā-nupassanā nāma jātam.*¹²

Muñcitukamyatā ñāṇa, dikarenakan oleh pengetahuan ketidaktertarikan ini, ketika meditator menjadi tidak tertarik, kecewa, tidak menyenangkan apa pun, tak satu pun dari semua formasi dalam jenis kehidupan (*bhava*), golongan kelahiran (*yonī*), alam setelah kematian (*gati*), kesadaran (*viññāṇaṭṭhiti*), dan kediaman para makhluk (*sattāvāsa*), dalam pikirannya tidak tertangkap, pecah, tidak mengikat lagi, dan ia menjadi berhasrat sekali untuk terbebas dari semua formasi dan keluar dari situ, seperti seekor ikan di dalam jaring yang ingin keluar dari jaring tersebut. Inilah “Pengetahuan Keinginan Pembebasan (*muñciyukamyatā-ñāṇa*).

Paṭisaṅkhānupassanā ñāṇa, berkeinginan besar pada pembebasan dari semua bentuk formasi dalam kelahiran mana

¹² *Visuddhimagga* 2, 281 & *The Path of Purification*, 759.

pun, golongan kelahiran, dll, terbebas dari seluruh formasi, meditator melihat dan memahami kembali berbagai formasi yang sama, dengan melihat mereka dengan tiga karakteristik dengan “Pengetahuan Kontemplasi (*paṭisaṅkhānupassanā-ñāṇa* = *paṭisaṅkhā-ñāṇa*)”.

Saṅkhārupekkhā ñāṇa, ketika meditator telah memahami berbagai formasi dengan melihat formasi tersebut dengan tiga karakteristik, dan melihat formasi tersebut adalah kosong, dengan cara seperti ini ia meninggalkan keduanya baik itu ketidaktertarikan dan kegembiraan, ia menjadi imparisial pada mereka dan bersikap netral, ia tidak menganggap sebagai “aku” atau “milikku”, ia seperti seorang lelaki yang telah menceraikan istrinya dan yang tidak akan menganggapnya lagi sebagai ‘milikku’.

Kesadarannya (batin) mundur, ditarik kembali, dan berbalik dari tiga jenis kehidupan, empat jenis kelahiran, lima jenis alam, kesadaran, dan sembilan kediaman makhluk. Keseimbangan terhadap berbagai formasi terpancang dengan kuat (kesadarannya tertancap seperti keseimbangan terhadap berbagai formasi).

Hanya satu Pengetahuan dari Keseimbangan terhadap berbagai formasi mendapat tiga sebutan; pada permulaan pengetahuan ini mendapat sebutan Pengetahuan Keinginan Pembebasan (*muñciyukamyatā-ñāṇa*); selanjutnya pengetahuan ini mendapat sebutan Pengetahuan Kontemplasi (*paṭisaṅkhānupassanā-ñāṇa*); dan akhirnya sampai pada titik kulminasi, pengetahuan ini mendapatkan sebutan “Pengetahuan Keseimbangan Berbagai Formasi (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*)”.

Idaṃ saṅkhārupekkhā-ñāṇaṃ eka meva tīṇi nāmāni

*labhati: heṭṭhā muñcitukamyatā-ñāṇaṃ nāma jātaṃ; majjhe paṭisaṅkhānupassanā-ñāṇaṃ nāma jātaṃ; ante ca sikhāppattaṃ saṅkhārupekkhā-ñāṇaṃ nāma.*¹³

Anumola ñāṇa, karena memiliki fungsi yang sama, baik itu delapan jenis Pengetahuan Dalam dan 37 Faktor Pencerahan, pengetahuan ini disebut “Pengetahuan Kesesuaian” (*anuloma-ñāṇa*) atau pengetahuan kesesuaian dengan kebenaran mulia (*saccānuloma-ñāṇa*).

Ñāṇadassana Visuddhi

Pemurnian dengan Pengetahuan dan Pandangan, yang terdiri dari pengetahuan akan empat Jalan (*Magga*); Jalan Pengarung Arus (*Sotāpatti-magga*), Jalan Terlahir Sekali Lagi (*Sakadāgāmi-magga*), Jalan Tidak Kembali Lagi (*Anāgāmi-magga*), dan Jalan Arahata (*Arahatta-magga*)

¹³ *Visuddhimagga* 2, 298-299.

Tujuh Tingkat Pemurnian dan Sepuluh Pengetahuan Dalam

PEMURNIAN	LATIHAN
1. <i>Sila-visuddhi</i> , pemurnian kebajikan atau moralitas	Empat jenis pemurnian moralitas
2. <i>Citta-visuddhi</i> , pemurnian pikiran	Konsentrasi akses, konsentrasi penyerapan/absorpsi, konsentrasi sesaat
3. <i>Diṭṭhi-visuddhi</i> , pemurnian pandangan	Pengetahuan pemahaman kondisi materi dan mental (<i>paccaya-pañiggaha-ñāṇa</i>)
4. <i>Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi</i> , pemurnian dengan mengatasi keragu-raguan	Pengertian tiga karakteristik, dll dari materi dan mental (<i>nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa</i>)
5. <i>Maggāmaggañāṇadassana-visuddhi</i> , pemurnian dengan pengetahuan dan pandangan mana Jalan (<i>Magga</i>) dan mana bukan Jalan (<i>Amagga</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengetahuan Pemahaman (<i>sammasana-ñāṇa</i>) 2. (a) Pengetahuan Timbul dan Lenyap (tahap halus) (<i>udayabbaya ñāṇa</i>) membedakan jalan yang salah dan jalan yang benar dalam kontemplasi.
6. <i>Paṭipadāñāṇadassana-visuddhi</i> , pemurnian dengan pengetahuan dan pandangan akan Jalan (<i>Magga</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 2. (b) Pengetahuan Timbul dan Lenyap (tahap matang) (<i>udayabbaya ñāṇa</i>) membedakan jalan yang salah dan jalan yang benar dalam kontemplasi. 3. Pengetahuan tentang pelenyapan atau peluruhan (<i>bhaṅgānupassanā-ñāṇa</i>) 4. Pengetahuan tentang pemunculan sebagai hal yang menakutkan (<i>bhayatupaṭṭhāna-ñāṇa</i>), 5. Pengetahuan tentang bahaya (<i>ādīnavānupassanā-ñāṇa</i>), 6. Pengetahuan tentang ketidak-tertarikan (<i>niḃbidānupassanā-ñāṇa</i>) 7. Pengetahuan akan keinginan pada pembebasan (<i>muñcītukamyatā-ñāṇa</i>) 8. Pengetahuan akan kontemplasi refleksi (<i>paṭisaṅkhānupassanā-ñāṇa</i>), 9. Pengetahuan akan ekuinimitas formasi (<i>saṅkhārupekkhā-ñāṇa</i>) 10. Pengetahuan Kesesuaian (<i>anuloma ñāṇa</i>) 11. Perpindahan Jalur
7. <i>Ñāṇadassana-visuddhi</i> , pemurnian pengetahuan dan pandangan	Pengetahuan Empat Jalan Adi Duniawi (<i>Magga-ñāṇa</i>)



BAB
10

*Memurnikan
Pikiran*

Empat Kebenaran Mulia¹

Empat Kebenaran Mulia adalah sebagai berikut:

1. *Dukkha-sacca*, kebenaran mulia tentang ketidakpuasan,
2. *Samudaya-sacca*, kebenaran mulia tentang asal mula ketidakpuasan,
3. *Nirodha-sacca*, kebenaran mulia tentang terhentinya ketidakpuasan,
4. *Magga-sacca*, kebenaran mulia tentang jalan menuju penghentian ketidakpuasan.

Dukkha-sacca, inilah Kebenaran Mulia tentang ketidakpuasan; kelahiran adalah ketidakpuasan; lapuk adalah ketidakpuasan; (sakit adalah ketidakpuasan)²; kematian adalah ketidakpuasan; kesedihan, ratapan, rasa sakit, nestapa, kesusahan; berhubungan dengan yang tidak disukai; berpisah dari yang dikasihi; tidak mendapatkan apa yang diinginkan juga merupakan ketidakpuasan; singkatnya, lima agregat atau kelompok kemelekatan adalah ketidakpuasan.

Dukkhasamudaya, inilah Kebenaran Mulia tentang asal mula ketidakpuasan. Keinginan adalah asal mula ketidakpuasan yang menghasilkan kelahiran kembali, terbelenggu dengan kesenangan dan nafsu indera. Ia menemukan kegembiraan baru di sini dan di sana, keinginan pemuasan nafsu indera (*kāma-taṇhā*), keinginan terlahir kembali (*bhava-taṇhā*), dan keinginan untuk tidak terlahir (*vibhava-taṇhā*).

Nirodha-sacca, inilah Kebenaran Mulia tentang terhentinya ketidakpuasan: ini adalah hilangnya ketidakpuasan secara

1 *D-Mahāvagga*, 243, 246, 247, 249, *The Long Discourses*, 344. 346-348 & *The Four Foundation of Mindfulness*, 142.

2 *V-Mahāvagga*, 14, S 3, 369 & *Paṭisambhidāmagga*, 330.

total, dengan melenyapkan, menghilangkan, meninggalkan, membebaskan, dan melepaskan dari keinginan tersebut.

Magga-sacca, inilah Kebenaran Mulia tentang Jalan menuju terhentinya ketidakpuasan. Ini disebut “Jalan Mulia Berunsur Delapan”³, yaitu:

1. *Sammā-diṭṭhi* (pengertian benar),
2. *Sammā-saṅkappa* (pikiran benar),
3. *Sammā-vācā* (ucapan benar),
4. *Sammā-kammanta* (perbuatan benar),
5. *Sammā-ājīva* (mata pencaharian benar),
6. *Sammā-vāyāma* (upaya benar),
7. *Sammā-sati* (perhatian benar), dan
8. *Sammā-samādhi* (konsentrasi benar).

Sammā-diṭṭhi (pengertian benar):

1. Pengertian akan ketidakpuasan,
2. Pengertian akan asal mula ketidakpuasan,
3. Pengertian akan terhentinya ketidakpuasan, dan
4. Pengertian akan jalan menuju terhentinya ketidakpuasan.

Pengertian akan Empat Kebenaran Mulia disebut “Pengertian Benar”.

Sammā-saṅkappa (pikiran benar):

1. *Nekkhamma-saṅkappa*, pikiran yang berhubungan dengan pelepasan,
2. *Abyāpāda-saṅkappa*, pikiran yang berhubungan dengan lenyapnya keinginan jahat, dan
3. *Avihimsā-saṅkappa*, pikiran yang berhubungan dengan lenyapnya kekejaman.

³ *D-Mahāvagga*, 249-251, *The Long Discourses*, 348-349.

Ketiga pikiran ini disebut “Pikiran Benar”.

Sammā-vācā (ucapan benar):

1. *Musāvādā veramaṇī*, menghindari ucapan berbohong,
2. *Pisuṇāya vācāya veramaṇī*, menghindari ucapan memfitnah atau mengadu domba,
3. *Pharusāya vācāya veramaṇī*, menghindari ucapan kasar, dan
4. *Samphappalāpā veramaṇī*, menghindari ucapan omong kosong atau sembrono.

Menjalankan keempat penghindaran diri dari ucapan jahat disebut “Ucapan Benar”.

Sammā-kammanta (perbuatan benar):

1. *Pāṇātipātā veramaṇī*, menghindari pembunuhan makhluk hidup,
2. *Adinnādānā veramaṇī*, menghindari mengambil barang yang tidak diberikan, dan
3. *Kāmesu-micchācārā veramaṇī*, menghindari perzinahan.

Menjalankan keempat penghindaran diri dari perbuatan jahat disebut “Perbuatan Benar”.

Sammā-ājīva (mata pencaharian benar):

Setelah meninggalkan mata pencaharian yang salah, seorang siswa mulia mencari penghidupan dengan pencarian benar. Ini disebut “Mata pencaharian Benar”.

Ada lima jenis perdagangan yang diuraikan oleh Buddha sebagai mata pencaharian tidak benar:

1. *Sattha-vaṇijjā*, perdagangan senjata,
2. *Satta-vaṇijjā*, perdagangan manusia,

3. *Maṅsa-vaṇijjā*, perdagangan daging,
4. *Majja-vaṇijjā*, perdagangan minuman keras, dan
5. *Visa-vaṇijjā*, perdagangan racun.

“O *Bhikkhu*, lima perdagangan tersebut seharusnya tidak dilakukan oleh siswa awam. Apakah kelima hal tersebut? Perdagangan senjata, perdagangan manusia, perdagangan daging, perdagangan minuman keras, dan perdagangan racun. Sesungguhnya, para *bhikkhu* kelima perdagangan ini seharusnya tidak dilakukan oleh siswa awam.”⁴

*Pañcama Bhikkhave vaṇijjā upāsakena akaraṇīyā. Katamā pañca? Satta-vaṇijjā satta vaṇijjā⁵ maṅsa-vaṇijjā⁶ majja-vaṇijjā visa-vaṇijjā. Imā kho Bhikkhave pañca vaṇijjā upāsakane akaraṇīyā.*⁷

Sammā-vāyāma (upaya benar):

Terdiri dari empat upaya tertinggi:

1. Berupaya untuk tidak menimbulkan pikiran jahat yang belum muncul,
2. Berupaya untuk meninggalkan pikiran jahat yang telah muncul,
3. Berupaya untuk menimbulkan pikiran baik yang belum muncul, dan
4. Berupaya untuk mengembangkan pikiran baik yang telah muncul.

4 *Gradual Saying* III, 153.

5 *Satta-vaṇijjā ti manussa-vikkayo (Aṅguttaraṭṭhakathā 3, 62)*,

6 *Maṅsa-vaṇijjā ti sūkara migādayo posevā tesam vikkayo (Aṅguttaraṭṭhakathā 3)*,
menternakkan dan menjual babi, rusa, dll.

7 *Aṅguttara 2, 183.*

Sammā-sāti (perhatian benar):

Terdiri dari empat fondasi Perhatian Benar:

1. Dengan mengkontemplasikan jasmani sebagai jasmani, terus-menerus, sadar dan perhatian penuh, melenyapkan ketamakan dan kesedihan di dunia,
2. Dengan mengkontemplasikan perasaan sebagai perasaan, terus-menerus, sadar dan perhatian penuh, melenyapkan ketamakan dan kesedihan di dunia,
3. Dengan mengkontemplasikan kesadaran sebagai kesadaran, terus-menerus, sadar dan perhatian penuh, melenyapkan ketamakan dan kesedihan di dunia,
4. Dengan mengkontemplasikan obyek batin sebagai obyek batin atau *dhamma* sebagai *dhamma*, terus-menerus, sadar dan perhatian penuh, melenyapkan ketamakan dan kesedihan di dunia.

Sammā-samādhi (konsentrasi benar):

Buddha menunjukkan bahwa keempat *jhāna* sebagai contoh Konsentrasi Benar:

1. Seorang *bhikkhu*, tidak tertarik pada keinginan nafsu indera, terlepas dari keadaan mental yang buruk, masuk dan tinggal di dalam *jhāna* pertama, dengan pikiran awal dan penopang, terlepas, dipenuhi kegembiraan dan kesenangan.
2. Dengan mulai redanya batin awal dan batin penopang, dengan memperoleh ketenangan dalam dan terfokusnya batin, ia masuk dan tinggal di dalam *jhāna* kedua, yang mana tanpa ragu dan bimbang, terlepas, dipenuhi kegembiraan dan kesenangan.
3. Dengan redanya kesenangan, tinggal ketenangan, perhatian penuh dan sadar dengan jelas, ia mengalami

kegembiraan di dalam dirinya seperti apa yang dikatakan oleh Buddha: “Bahagialah bagi ia yang berdiam dengan keseimbangan dan perhatian penuh”, ia memasuki *jhāna* ketiga.

4. Setelah melepaskan kesenangan dan rasa sakit, serta dengan lenyapnya kegembiraan dan kesedihan sebelumnya, ia masuk dan tinggal di *jhāna* keempat, yang mana melebihi kesenangan dan rasa sakit, serta dimurnikan oleh keseimbangan dan perhatian penuh.

Keempat *jhāna* sebenarnya termasuk di dalam Meditasi *Samatha*, tetapi mereka dapat menjadi dasar untuk *vipassanā*. Bagi mereka yang pertama mencapai *jhāna* dan beralih ke Meditasi *Vipassanā*, *jhāna* bisa dijadikan obyek Meditasi *Vipassanā*, itulah *jhāna* menjadi dasar *vipassanā*.⁸

Empat Makhluk *Ariya* atau Makhluk Suci

Ada empat jenis makhluk suci adalah:

1. *Sotāpanna*, Pengarung Arus
2. *Sakādāgāmī*, Yang Terlahir Sekali Lagi,
3. *Anāgāmī*, Yang Tidak Kembali, dan
4. *Arahat*, Arahat atau Arahanta.

Tiga jenis *Sotāpanna* (Pengarung Arus)⁹

1. *Sattakkhattu-parama Sotāpanna*, makhluk (*puggala*), dengan penghancuran dari tiga belenggu¹⁰, adalah makhluk yang mencapai Pengarung Arus, tidak akan jatuh ke dalam alam menyedihkan (alam rendah), pasti

8 *The Four Foundation of Mindfulness*, 163.

9 *Puggala-paññatti*, 118-119.

10 *Sakkāya-dit̥ṭhi* (pandangan salah tentang diri), *vicikicchā* (keragu-raguan), dan *sīlabbata-parāmāsa* (melekat pada praktik ritual).

akan mencapai *Nibbāṇa*. Setelah dilahirkan kembali paling banyak tujuh kali di alam manusia dan surga¹¹, ia akan mengakhiri lingkaran kehidupan atau mencapai *Nibbāna*. Orang atau makhluk ini disebut “*Sattakkhattu-parama Sotāpanna*”.

2. *Kolaṅkola Sotāpanna*, makhluk dengan penghancuran tiga belunggu, adalah makhluk yang mencapai Pengarang Arus, tidak akan jatuh ke dalam alam menyedihkan, dipastikan mencapai *Nibbāna*. Namun, setelah dilahirkan kembali dalam keluarga baik sebanyak dua atau tiga kali,¹² ia akan mengakhiri lingkaran kehidupan. Orang atau makhluk ini disebut “*Kolaṅkola Sotāpanna*”.

Menurut kitab komentar *Puggala-paññatti* 47, terdapat tujuh orang atau makhluk *Kolaṅkola Sotāpanna*:

- a. Jutawan Anāthapiṇḍika,
 - b. Umat awam Visākhā,
 - c. *Cūlaratha* (makhluk surga),
 - d. *Mahāratha* (makhluk surga),
 - e. *Anekavaṇṇa* (makhluk surga),
 - f. *Sakka* (raja para dewa), dan
 - g. *Nāgadatta* (makhluk surga), setelah pernah terlahir di enam alam dewa, akan terlahir di alam Brahma Akaniṭṭha (*Suddhāvāsa*) dan akan mencapai *Nibbāṇa*.
3. *Ekabījī Sotāpanna*, seseorang atau suatu makhluk dengan menghancurkan tiga belunggu, adalah seorang Pengarang Arus, tidak akan jatuh ke dalam alam menyedihkan, dipastikan mencapai *Nibbāna*. Namun, setelah dilahirkan

11 Beberapa guru mengatakan bahwa, ia bisa terlahir bahkan lebih dari tujuh kali kelahiran di alam materi dan non-materi (*Rūparūpa-sugatibhavaṃ pana sattavārato param pi gacchati ti ācariyā. Abhidhammattha-vibhāvīnī-ṭīkā*, 276).

12 Berdasarkan Kitab Komentar dari *Puggala-paññatti* (*yāva chaṭṭha-bhavaṃ saṃsaranto pi pana kolaṅkolo va hoti*), 46, meskipun jika seseorang atau makhluk mengambil kelahiran selama enam kali, ia disebut ‘*Kolaṅkola Sotāpanna*’.

kembali hanya satu kali sebagai manusia, ia akan mengakhiri lingkaran kehidupan. Orang atau makhluk ini disebut “*ekabījī*”.

Mengenai tiga jenis *Sotāpanna*, kelahiran kembali yang tersisa adalah tujuh kelahiran untuk *Sattakkhattuparama Sotāpanna*, sampai enam kelahiran untuk *Kolaṅkola Sotāpanna*, dan satu untuk *Ekabījī Sotapānna*, dihitung hanya di alam kesenangan indera. Menurut Paṭisambhidāmaggaṭṭhakathā, *Sotāpanna* mungkin dilahirkan berkali-kali di alam *brahmā* di samping dilahirkan kembali di alam indera.

*Ime tayo pi sotāpannā kāmabhavavasena vuttā.
Rūpārūpabhavē pana bahukā pi paṭisandhiyo gaṇhanti.*
(Paṭisambhidāmaggaṭṭhakathā, vol. 2, 67)

Cermin Dhamma (Dhammadaśa) ¹³

Buddha bersabda,

“Ānanda, Aku akan mengajarkan sebuah cara untuk mengetahui *Dhamma*, yang disebut Cermin *Dhamma*, dimana seseorang dapat mengamati dirinya sendiri, dimana para siswa suci, jika mereka menghendaki demikian, dapat mengamati dirinya dengan jelas, ‘Aku telah menghancurkan kelahiran di neraka, kelahiran kembali di alam binatang, alam hantu dan setan, semua alam rendah, nasib buruk dan keadaan yang menyedihkan. Aku adalah makhluk atau seorang Pengarung Arus, tidak akan jatuh ke dalam alam menyedihkan, pasti akan mencapai *Nibbāṇa*’.

Apakah Cermin *Dhamma*, dengan apa ia dapat mengetahuinya?

¹³ *D-Mahāvagga, Mahāparinibbāna Sutta, 79-80 & The Long Discourses of The Buddha, 241.*

Ānanda, jika siswa suci diberkahi dengan keyakinan yang tak tergoyahkan (*aveccappasāda*)¹⁴ kepada Buddha, demikian: ‘Yang Terberkahi adalah seorang *Arahat*, seorang yang sempurna tercerahkan, diberkahi dengan kebijaksanaan dan berperilaku baik, seorang sempurna, pengenal segenap alam, pembimbing manusia tiada taranya, guru para dewa dan manusia, tercerahkan dan diberkahi’.

Ia diberkahi dengan keyakinan tak tergoyahkan dalam *Dhamma*, demikian: ‘Sempurna dibabarkan oleh Buddha, terlihat sangat jelas, tanpa batas waktu (memberikan hasil atau manfaat), mengundang untuk diperiksa (datang dan membuktikan), menuntun ke arah pencerahan, dan dipahami dengan kebijaksanaan dalam diri masing-masing’.

Ia diberkahi dengan keyakinan tak tergoyahkan kepada *Saṅgha*, demikian: ‘Sempurna dipraktikkan oleh siswa Buddha, berperilaku lurus, menuju jalan ke *Nibbāna*, pada jalan yang sempurna atau jalan yang tepat; itulah yang disebut empat pasang makhluk, delapan jenis individu. *Saṅgha* siswa Buddha patut menerima persembahan, patut menerima keramahan, patut menerima pemberian, patut menerima penghormatan, ladang kebajikan yang tiada taranya’.

Ia diberkahi dengan moralitas yang dipuji oleh Buddha, (*pañcasīla*)¹⁵ tidak terputus, tanpa cacat, tak ternoda, tak berubah, menuju pembebasan, tidak rusak, dipuji oleh para bijaksana, dan bermanfaat untuk konsentrasi.”

Sakadāgāmi, seseorang atau suatu makhluk melalui penghancuran tigabelunggu, dan penyusutan dari keserakahan

14 Tidak memiliki keragu-raguan.

15 Disebut lima *Sīla* “moralitas yang dipuji oleh para *Ariya* (*Ariyakanta-sīla*)” karena mereka tidak akan goyah bahkan dalam kehidupan lain dari para *Ariya*. [*Pañca sīlāni hi Ariyasāvaka-sīlāni honti. Bhavantare pi avijahitabhato* (D-Mahāvaggaṭṭhakathā, 134).

(nafsu), kebencian, dan kebodohan atau ketidaktahuan, akan terlahir kembali sebanyak satu kali ke dunia ini, hanya satu kali lagi¹⁶ kemudian mengakhiri lingkaran kehidupan, yang disebut *Sakadāgāmī*, Yang Terlahir Sekali Lagi.

Lima Jenis Sakadāgāmī (Yang Terlahir Sekali Lagi)¹⁷:

1. Seseorang atau suatu makhluk mencapai *Sakadāgāmī phala* di alam manusia, terlahir kembali di alam manusia, dan mencapai *Nibbāṇa* di alam manusia (*Idha patvā idha parinibbāyī*).
2. Seseorang atau suatu makhluk mencapai *Sakadāgāmī phala* di alam manusia, terlahir kembali di alam surga, dan mencapai *Nibbāṇa* di alam tersebut (*Tattha patvā tattha parinibbāyī*).
3. Seseorang atau suatu makhluk mencapai *Sakadāgāmī phala* di alam surga, terlahir kembali di alam surga, dan mencapai *Nibbāṇa* di alam tersebut (*Idha patvā tattha parinibbāyī*).
4. Seseorang atau suatu makhluk mencapai *Sakadāgāmī phala* di alam surga, terlahir kembali di alam manusia, dan mencapai *Nibbāṇa* di alam manusia (*Tattha patvā idha parinibbāyī*).
5. Seseorang atau suatu makhluk mencapai hasil yang diperoleh dengan kembali satu kali lagi di alam manusia, terlahir kembali di alam surga dan meninggal di alam tersebut, kemudian dilahirkan kembali lagi di alam manusia, dan mencapai akhir *Nibbāṇa* di alam manusia. (*Idha patvā tattha nibbattivā idha parinibbāyī*)¹⁸.

16 Alamkenikmatan (*Imaṃ lokanti imaṃ kāmāvacāra-lokaṃ, D-Mahāvaggaṭṭhakathā, 133*).

17 *Pañcamapakaraṇaṭṭhakathā, Puggalapaññatti Aṭṭhakathā, 48*.

18 *Abhidhammattha-vibhaviṇīṭikā, 97*.

Dari kelima jenis *Sakadāgāmī*, yang kelima merupakan *sakadāgāmī* sesungguhnya karena setelah mencapai hasil di alam manusia, dan dilahirkan kembali di alam surga, kemudian terlahir kembali sekali lagi di alam manusia.

Perbedaan Antara Pengarung Arus *Ekabījī Sotāpanna* dan *Sakadāgāmī* Kelima

Bagaimana *Ekabījī Sotāpanna* berbeda dengan *Sakadāgāmī* kelima? Harus diketahui bahwa makhluk *Ekabījī Sotāpanna* hanya memiliki satu kelahiran kembali di alam manusia (atau alam pemuasan indera) dan *Sakadāgāmī* kelima mempunyai dua kali kelahiran kembali di alam indera (sekali di alam surga dan sekali di alam manusia). Bagaimanapun juga makhluk tersebut dinamakan "*Sakadāgāmī*", karena ia hanya kembali satu kali ke alam manusia.

Anāgāmī, seseorang atau suatu makhluk melalui penghancuran lima belunggu rendah,¹⁹ secara spontan terlahir kembali (di Alam *Brahmā*, yaitu Alam *Brahmā* murni *Suddhāvāsa*), dan akan mencapai *Nibbāṇa* di alam tersebut, dari alam tersebut tanpa kembali ke alam manusia atau alam pemuasan nafsu. Seseorang atau makhluk ini disebut "Yang Tidak Kembali (*Anāgāmī*)".

Anāgāmī dapat dilahirkan kembali di Alam *Brahmā* mana pun kecuali Alam *Brahmā* tanpa kesadaran dan mencapai *Nibbāṇa* di alam tersebut. Bagaimana pun, perlu diingat bahwa sementara *Anāgāmī* dilahirkan kembali di Alam *Brahmā* atau alam makhluk suci, di sana tidak ada ketentuan yang pasti bahwa semua makhluk *Anāgāmī* terlahir kembali di alam tersebut.

19 *Samyutta* 3, 56 = *Sakkāyaditṭhi*, *Vicikicchā*, *Sīlabbataparāmāsa*, *Kāmacchanda*, *Byāpāda*.

Lima Jenis *Anāgāmi* (Yang Tak Kembali):²⁰

1. *Antarā-parinibbāyī*, seseorang atau suatu makhluk yang setelah dilahirkan di salah satu Alam *Brahmā*, untuk menghilangkan belenggu yang lebih tinggi²¹, untuk membangkitkan akhir Jalan Mulia (Jalan ke-*Arahat-an*), dan mencapai *Nibbāṇa* tanpa menghabiskan pertengahan jangka waktu hidupnya di alam tersebut.
2. *Upahacca-parinibbāyī*, seseorang atau suatu makhluk yang setelah dilahirkan di salah satu Alam *Brahmā*, untuk menghilangkan belenggu yang lebih tinggi, membangkitkan akhir Jalan Mulia (Jalan ke-*Arahat-an*), dan mencapai *Nibbāṇa* setelah menghabiskan pertengahan jangka waktu hidupnya di alam tersebut.
3. *Asaṅkhāra-parinibbāyī*, seseorang atau suatu makhluk yang setelah dilahirkan di salah satu Alam *Brahmā*, untuk menghilangkan belenggu yang lebih tinggi, tanpa didorong membangkitkan akhir Jalan Mulia (Jalan ke-*Arahat-an*), dan dengan usaha sedikit mencapai *Nibbāṇa*.
4. *Sasaṅkhāra-parinibbāyī*, seseorang atau suatu makhluk yang setelah dilahirkan di salah satu Alam *Brahmā*, untuk menghilangkan belenggu yang lebih tinggi, membangkitkan Jalan Tertinggi (Jalan ke-*Arahat-an*), dengan dorongan yang kuat, berusaha dan mencapai *Nibbāṇa*.
5. *Uddhaṁsoto-akaniṭṭhagāmi*, seseorang atau suatu makhluk setelah dilahirkan kembali di Alam *Avihā*, salah satu dari kelima Alam *Brahmā*, melewati salah satu alam yang lebih tinggi sampai ia mencapai alam *akaniṭṭha*, Alam *Brahmā* tertinggi, guna melenyapkan belenggu-

²⁰ Puggalapaññatti, 119-120.

²¹ Saṁyutta 3, 120 = *Rūpa-rāga* (kemelekatan pada alam materi), *Arūpa-rāga* (kemelekatan pada alam non materi), *Māna* (sombong), *Uddhacca* (kegelisahan), *Avijjā* (ketidaktahuan).

belunggu lebih tinggi, membangkitkan akhir Jalan Mulia, dan mencapai *Nibbāna*.

Arahat adalah seseorang atau suatu makhluk yang telah mengembangkan Jalan ke-*Arahat*-an dengan meninggalkan secara total semua kekotoran (*kilesa*). Inilah yang disebut makhluk *Arahat*, seorang penghancur noda (*āsava*), dan seorang yang patut menerima pemberian tertinggi di dunia.

Dua Jenis Arahat ²²

1. *Sukkha-vipassaka*, seseorang atau suatu makhluk yang mengembangkan Pengertian Mendalam tanpa melalui pencapaian *jhāna* terlebih dahulu, menjadi seorang *Arahat*, atau seorang yang telah mengembangkan Pengetahuan Dalam tanpa suatu dasar pencapaian *jhāna*, mencapai buah dari *Arahat*. Makhluk ini disebut praktisi *vipassanā* murni (*sukkha-vipassaka*), atau seseorang atau makhluk yang menjalankan meditasi melalui *vipassanā* murni, memahami empat elemen secara singkat atau secara rinci dengan salah satu dari beberapa cara tentang definisi empat elemen, dan menjadi seorang *Arahat* (*suddha-vipassanā-yānika*).
2. *Samatha-yānika*, seseorang atau suatu makhluk dengan mengembangkan Pengetahuan Dalam dengan pencapaian *jhāna* sebagai dasarnya, dan menjadi *Arahat*. Makhluk ini disebut “Makhluk yang Memiliki Ketenangan” (*samatha-yānika*).

22 Visuddhimagga 2, 222-223, Majjhimaṇṇāsattakathā, 44-45 & Theragāthā-Atthakathā 2, 545, Path of Purification, 679-680 & a Comprehensive Manual of Abhidhamma, 72.

Lima Jenis Arahata²³

1. *Pāramippatta arahanta*, seseorang atau suatu makhluk seperti *agga-sāvaka* (siswa utama, Sāriputta Thera, atau Mahā Moggallāna Thera) yang telah memenuhi Pencapaian Kesempurnaan,
2. *Paṭisambhidāppatta arahanta*, seseorang atau suatu makhluk yang telah mencapai empat perbedaan (*paṭisambhidā*)²⁴
3. *Chalabhiñña arahanta*, seseorang atau suatu makhluk yang memiliki enam kekuatan luar biasa, atau enam pengetahuan tinggi,²⁵
4. *Tevija arahanta*, seseorang atau suatu makhluk yang memiliki tiga pengetahuan,²⁶ dan
5. *Sukkhavipassaka arahanta*, seseorang atau suatu makhluk yang mengembangkan Pengetahuan Dalam pada konsentrasi sementara tanpa adanya faktor-faktor *jhāna*, yang telah mencapai jalan tertinggi.

23 *Theragāthā Aṭṭhakathā* 2, 545.

24 *Theragāthā-Aṭṭhakathā* 2, 545 & *Paṭisambhidāmagga*, 2 *Attha-paṭisambhidā-ñāna* (pengetahuan perbedaan (analisa) pada pengertian), *Dhamma-paṭisambhidā-ñāna* (pengetahuan perbedaan gagasan atau ide, teks, atau logika), *Niruttipaṭisambhidāñāna* (pengetahuan perbedaan pada bahasa, atau pengetahuan akar kata), dan *Paṭibhānapaṭisambhidā-ñāna* (pengetahuan perbedaan pada kenyataan yang jelas, atau pengetahuan pasti, bersama dengan ketepatan perbedaan yang akurat pada ketiga hal; *attha*, *dhamma*, dan *nirutti*).

25 *Iddhividha* (kekuatan luar biasa atau kekuatan gaib yang berbeda), *Dibha-sota* (telinga dewa), *Paracittavijānana* atau *Cetopariyañāna* (pengetahuan akan pikiran orang lain), *Pubbenivāsānussatiñāna* (pengetahuan akan kehidupan masa lampau, atau ingatan pada kehidupan masa lampau), *Dibba-cakkhu* (mata dewa), dan *Āsavakkhayañāna* (pengetahuan penyebab hancurnya kekotoran batin, hancurnya racun yang meracuni pikiran).

26 *Pubbenivāsāñāna*, *Dibbacakkuñāna*, atau *Sattānaṃ cutūpapātāñāna* (pengetahuan lenyapnya (kematian) dan muncul kembali (lahir kembali) para makhluk, dan *Āsavakkhayañāna*).

Pāramippattā, paṭisambhidāppattā, chaḷabhiññā, tevijjā, sukkhavipassakā ti pañcavidhā. Sāvakesu hi ekacce sāvakaḥpāramiyā matthakappattā yathā taṃ Āyasmā Sāriputto Āyasmā ca Mahāmoggallāno. Ekacce atthapaṭisambhidā dhammapaṭisambhidā nirutti-paṭisambhidā paṭibhānapaṭisambhidā ti imāsaṃ catunnaṃ paṭisambhidānaṃ vasena paṭi-sambhidāppattā. Ekacce iddhividhaññādīnaṃ abhiññānaṃ vasena chaḷabhiññā. Ekacce pubbenivāsaññādīnaṃ tissannaṃ vijjānaṃ vasena tevijjā. Ye pana khaṇikasamādhīmatte ṭhatvā vipassanaṃ paṭṭhapetvā adhigata agga magga. Te ādīto antarantārā ca samādhijena jhānaṅgena vipassanābbhantaṃ paṭisandhānaṃ abhāvā sukkhā vipassanā etesaṃ ti sukkhavipassakā nāma. (Theragāthā-Aṭṭhakathā, Vol 2, 545)

Ini adalah ajaran Buddha “Memurnikan Pikiran”, inilah ajaran ketiga Para Buddha.



BAB

11

*Ajaran
kepada
Suku Kâlâma*

Suku Kālāma Memohon Bimbingan Buddha

“O *Bhante*, beberapa *bhikkhu* dan *brāhmin* datang ke Kesamutta (Kesaputta). Mereka menyatakan dan hanya membabarkan rincian pandangan atau doktrin mereka sendiri; dengan melecehkan, mencaci, memandang rendah, dan menghancurkan pandangan atau doktrin yang lain. O *Bhante*, ketika kami mendengarkan mereka, kami menjadi goyah dan ragu pada mereka. Manakah diantara para *bhikkhu* dan *brāhmin* tersebut yang berbicara kebenaran dan yang mana yang berbicara kebohongan?”

Dasar Penampikan Ajaran

“Ya, Kālāma, kalian bisa meragukannya; kalian bisa goyah. Dalam suatu keraguan, kegoyahan juga telah muncul.”

Dari khotbah (Kesamutti Sutta)¹ yang disampaikan oleh Buddha pada saat kunjungan Beliau ke Suku Kālāma, inilah petunjuk dan bimbingan yang diberikan oleh Buddha kepada Suku Kālāma:

“Marilah wahai Suku Kālāma:

1. Jangan menerima apa yang diperoleh karena laporan (*mā anussavena*),
2. Jangan menerima apa yang diperoleh karena tradisi, atau desas-desus (*mā paramparāya*),
3. Jangan menerima apa yang diperoleh karena setelah mendengar demikian (*mā iti kirāya*),
4. Jangan menerima apa yang diperoleh karena apa yang tertulis sesuai kitab suci (*mā piṭaka sampadānena*),
5. Jangan menerima apa yang diperoleh karena hanya logika

¹ *Aṅguttara* 1, 189-190.

- belaka (*mā takkahetunā*),
6. Jangan menerima apa yang diperoleh karena kesimpulan (*mā nayahetuna*),
 7. Jangan menerima apa yang diperoleh karena pertimbangan alasan bahwa alasan ini baik atau benar (*mā ākāraparivitakkena*),
 8. Jangan menerima apa yang diperoleh karena sesuai dengan pandangan atau teori Anda (*mā ditthinijjhāna khantiyā*),
 9. Jangan menerima apa yang diperoleh karena pertimbangan bahwa *bhikkhu* ini terlihat memiliki kemampuan, jadi ucapannya harus diterima (*mā bhabbarūpatāya*), dan
 10. Jangan menerima apa yang diperoleh dengan pemikiran bahwa *bhikkhu* ini adalah guru kalian, jadi perkataannya harus diterima (*mā samaṇo no guru*).

Tetapi, *O Suku Kālāma*, bilamana kalian mengetahuinya sendiri:

Bahwa hal tersebut tidak baik, atau buruk, pantas dicela, dikecam oleh para bijaksana; hal jika dilaksanakan atau dilakukan, menuntun ke arah kerugian dan kesedihan, dan sesungguhnya hal tersebut pantas bagi kalian untuk menolaknya.”

Mā anussavenā ti anussavakathāya pi mā gaṇhittha.

Mā paramparāyā ti paramparakathāyā pi mā gaṇhittha.

Mā itikirāyā ti evaṃ kira etan ti mā gaṇhittha.

Mā Piṭakasampadānenā ti amhākaṃ Piṭakatantiyā saddhiṃ sametī ti mā gaṇhittha.

Mā ākāraparivitakkenā ti sundaraṃ idaṃ kāraṇaṃ ti evaṃ kāraṇaparivitakkena pi mā gaṇhittha.

*Mā diṭṭhiniṭṭhānakkhantiyā ti amhakaṃ niṭṭhāyitvā khamitvā
gahitadiṭṭhiyā saddhiṃ sametī ti pi mā gaṇhiṭṭha.*

*Ma bhabbarūpatāyā ti ayaṃ bhikkhu bhabbarūpo, Imassa
kathaṃ gahetuṃ yuttan ti pi mā gaṇhittha.*

*Mā samaṇo no gurū ti ayaṃ samaṇo amhākam guru, Imassa
kathaṃ gahetuṃ yuttan ti pi mā gaṇhittha.²*

AJARAN MAṄGALA SUTTA

38 Berkah Tertinggi

Suatu malam, ketika Buddha tengah berdiam di *Vihāra Anāthapiṇḍika*, di Hutan Jeta, dekat *Sāvatti*, seorang dewa menyampaikan permohonan dalam syair:

“Banyak dewa dan manusia, menginginkan apa yang baik, telah merenung tentang Berkah. Mohon, tunjukkan kepada saya apakah yang menjadi Berkah Tertinggi.”

Buddha menunjukkan dan mengajarkan Maṅgala Sutta³ yang terdiri dari 38 Berkah Tertinggi:

1. Tidak bergaul dengan orang bodoh (*asevanā bālānaṃ*),
2. Bergaul dengan yang bijak (*paṇḍitānaṃ sevanā*),
3. Menghormati mereka yang patut dihormati (*pūjā pūjaneyānaṃ*),
4. Tinggal di tempat yang sesuai (*patirūpadesavāso*),
5. Telah melakukan perbuatan baik di masa lalu (*pubbe katapuññatā*),
6. Menjaga batin dan jasmani dengan cara yang tepat (*attasammāpaṇidhi*),

² *Aṅguttaraṭṭhakathā* 2, 182.

³ *Khuddakapāṭha*, 318-319.

7. Dengan banyak pengetahuan (*bāhusaccarī*),
8. Terampil (*sipparī*),
9. Terlatih dalam perilaku (*vinayo susikkhito*),
10. Ramah dalam berucap, ucapan yang menyenangkan (*subhāsītā vācā*),
11. Merawat ibu dan ayah, atau menyokong ibu dan ayah (*mātāpitu- upaṭṭhānarī*),
12. Mengasahi istri dan anak-anak (*puttadārasa saṅgaho*),
13. Bekerja tanpa menyebabkan kebingungan (*anākulā kammantā*),
14. Dengan bersedekah (*dānarī*),
15. mempraktikkan jalan perbuatan yang patut dipuji (*dhammacariyā*),
16. Menyokong, atau membantu sanak keluarganya (*ñātakānarī saṅgaho*),
17. Melakukan perbuatan yang tidak salah (*anavajjāni kammāni*),
18. Menghindari pikiran jahat (*āratī pāpā*),
19. Menghindari berbuat dan berucap jahat (*viratī pāpā*),
20. Menghindari dari hal yang memabukkan (*majjapānā saṅyamo*),
21. Tidak lalai dalam perbuatan baik (*appamādo dhammesu*),
22. Menghormati mereka yang patut dihormati, Buddha, Pacceka Buddha, para siswa Buddha, para guru, orangtua, dll. (*gāravo*),⁴
23. Memiliki kerendahan hati (*nivāto*),
24. Puas dengan apa yang telah diperoleh (*santuṭṭhī*),
25. Berterima kasih kepada orang lain (*kataññutā*),

⁴ *Kuddakapāṭhaṭṭhakathā*, 121.

26. Mendengarkan *Dhamma* pada waktu yang tepat (*kālena dhammassavanarī*),
27. Bersabar, atau memiliki kesabaran (*khantī*),
28. Patuh, atau memiliki kepatuhan (*sovacassatā*),
29. Bertemu dengan para *samaṇa*, orang-orang suci yang telah menenangkan kekotoran mental (*samaṇānaṃ dassanarī*),⁵
30. Diskusi *Dhamma* pada waktu yang tepat (*kālena dhammasākacchā*),
31. Mempraktikkan jalan memusnahkan kejahatan, atau memiliki pengendalian diri (*tapo*),
32. Menjalankan kehidupan mulia, atau kehidupan suci (*brahmacariyarī*),
33. Mengerti Kebenaran Mulia, atau memiliki persepsi Kebenaran Mulia (*ariyasaccāna dassanarī*),
34. Merealisasikan *Nibbāna* (*Nibbāna-sacchikiriyā*),
35. Pikiran tidak goyah bahkan jika seseorang (*Arahat*) dihadapkan pada kondisi duniawi⁶ (*lokadhammehi phuṭṭhassa yassa cittaṃ na kampatī*),
36. Tiada kesedihan (*asokarī*),
37. Tiada bernoda (*virajarī*), dan
38. Aman (*khemarī*).

Setelah dipenuhi dengan berkah utama tersebut, para makhluk tidak terkalahkan dan mendapatkan kebahagiaan di mana pun. Itulah 38 berkah tertinggi bagi mereka.

5 *Khuddakapāṭhaṭṭhakathā*, 126.

6 Delapan kondisi duniawi (*Loka-dhammā*): untung-rugi, terkenal-nama buruk, dicela-dipuji, kebahagiaan-kesedihan (penderitaan). *Aṭṭha Loka-dhammā: lābho ca alābho ca yaso ca ayaso ca nindā ca pasamsā ca sukhaṇca dukkhaṇca*. (*Pāthika-vagga, Saṅgīti Sutta*, 215)

Dengan Siapa Anda Bergaul, Orang Bodoh atau Bijaksana?

Terdapat dua jenis orang di dunia: orang bodoh dan bijaksana. Orang bodoh adalah orang yang dungu dan tidak memiliki penilaian yang baik. Orang bijak adalah orang yang memiliki kesadaran, kecerdasan, kemampuan yang baik untuk memahami apa yang terjadi dan memutuskan tindakan yang benar atau tepat.

Bagaimana Anda mengetahui ia adalah seorang yang bodoh atau bijaksana?

Ada ciri-ciri yang khas dari seorang bodoh: tidak melihat kesalahannya, tidak memaafkan orang lain yang telah mengakui kesalahannya, yang seharusnya ia maafkan,⁷ memikul beban yang bukan tanggung jawabnya, menghindari beban yang menjadi tanggung jawabnya, menganggap sesuatu tidak legal menjadi legal, dan menganggap sesuatu legal menjadi tidak legal.⁸

Terdapat ciri-ciri pada orang bijak: Melihat kesalahannya sendiri sedemikian rupa, memaafkan orang lain yang telah mengakui kesalahannya⁹, tidak memikul beban yang bukan tanggung jawabnya, memikul beban yang menjadi tanggung jawabnya, menganggap legal apa yang legal, menganggap tidak legal apa yang memang tidak legal.¹⁰

Apa karakteristik dari seorang bodoh dan orang bijaksana?¹¹

Terdapat tiga karakteristik dari seorang bodoh. Ia memikirkan pikiran-pikiran yang buruk atau salah, mengucapkan kata-

7 *Āṅguttara I, Bālavagga*, 60, *Gradual Saying I*, 54.

8 *Āṅguttara I, Bālavagga*, 82-83, *Gradual Saying I*, 76.

9 *Āṅguttara I, Bālavagga*, 61, *Gradual Saying I*, 54.

10 *Āṅguttara I, Bālavagga*, 83, *Gradual Saying I*, 76

11 *Āṅguttara I, Bālavagga*, 60, *Cintī-Sutta*, 100-101, *Gradual Saying I*, 88-89

kata yang buruk atau salah, dan melakukan perbuatan-perbuatan yang buruk atau salah.

Terdapat tiga karakteristik dari seorang bijak. Ia memikirkan hal yang baik atau benar, mengucapkan kata-kata yang baik atau benar, dan melakukan perbuatan-perbuatan yang baik atau benar.

Saya akan menceritakan sebuah kisah¹² untuk Anda bisa menentukan dengan siapa seharusnya Anda bergaul.

Suatu ketika, seorang pedagang yang bijak tinggal di Kota Benares dan biasa melakukan perjalanan dengan 500 pedati, bepergian dari timur ke barat dan dari barat ke timur. Juga terdapat seorang pedagang muda yang bodoh yang tinggal di Benares dan biasa pergi dari satu tempat ke tempat lainnya guna melakukan perdagangan dengan 500 pedati.

Pedagang yang bijak telah mengangkut 500 pedati dengan ongkos yang mahal dari Benares dan semuanya sudah siap diberangkatkan, begitu juga pedagang yang bodoh. Pedagang yang bijak berpikir jika sekitar seribu kereta pergi bersama, perjalanannya akan banyak menyita waktu dan perjalanannya akan menjadi lebih sulit, sukar mendapatkan kayu dan air, atau rumput bagi lembu-lembu. Jadi ia meminta pedagang bodoh untuk memilih, berangkat terlebih dahulu atau berangkat belakangan.

Pedagang yang bodoh memilih untuk berangkat terlebih dahulu kemudian ia menjalankan keretanya melakukan perjalanan bersama dengan para pengikutnya. Mereka meninggalkan pemukiman dan sampai di daerah pinggiran gurun. Ia membawa kendi air besar di keretanya dan siap melintas gurun sejauh 288 km. Ketika mereka telah mencapai

12 *Jātakatṭhākathā*, 1, 114-119, *The Jātaka Book I*, 4-8 oleh Rebert Chalmers, B.A.

pertengahan gurun, satu makhluk jin berpikir bahwa ia akan membuat orang-orang ini membuang kendi air mereka, dan memakan mereka ketika pingsan.

Kemudian dengan kekuatan magisnya makhluk tersebut menciptakan sebuah pedati yang ditarik oleh banteng putih muda, dengan bunga teratai biru serta bunga lili air putih di atas kepalanya, dengan rambut dan baju yang basah, serta roda pedati yang berlumpur. Dengan berikat-ikat bunga teratai putih di tangan mereka, mengunyah tangkai bunga teratai, bersama dengan rombongan yang terdiri dari dua belas makhluk jin dengan rambut dan pakaian basah, dengan lingkaran bunga teratai biru dan bunga lili air putih di atas kepala mereka. Ketika makhluk jin mendekati pedagang beserta para pengikutnya, ia berkata kepada jin, “Kami dari Benares, Tuan. Saya melihat bahwa Anda membawa bunga teratai dan bunga lili air di kepala dan tangan Anda, dan para pengikut Anda mengunyah tangkai bunga teratai, dan Anda semua berlumpur serta basah kuyup. Apakah turun hujan ketika Anda sedang berjalan ke sini, dan apakah ada kolam yang tertutup teratai dan lili air?”

Makhluk jin berteriak, “Apa yang kau katakan? Di sana ada hamparan hijau seperti hutan, dan setelah itu tidak ada apa-apa tetapi hanya kubangan air di hutan. Di sana selalu hujan; kolam penuh dengan air; dan di setiap sisi kolam tertutup dengan bunga teratai dan bunga lili air. Omong-omong, apa saja yang ada di dalam pedatimu ini? Dan apa yang ada di pedati lain, kelihatan begitu berat?” Pedagang itu menjawab, “Oh, ada kendi yang berisi air.”

Makhluk jin berkata, “Kamu melakukannya dengan baik membawa air bersamamu, tetapi sekarang sudah tidak perlu lagi karena di depan sana banyak sekali air. Jadi pecahkan

kendi-kendinya dan buang airnya, Anda bisa bepergian dengan lebih mudah. Karena kita sudah terlalu lama berhenti, sekarang lanjutkan perjalananmu.” Kemudian mereka pergi sedikit lebih jauh, sampai mereka tak terlihat, dan mereka kembali ke alam mereka. Percaya pada ucapan jin, pedagang bodoh telah memecahkan kendi-kendi airnya dan semua air terbuang tanpa sedikit pun menyimpan airnya. Lalu ia menyuruh pedatinya berjalan terus. Namun mereka tidak menemukan setetes air pun di perjalanan mereka, karena kehausan mereka kelelahan. Sepanjang hari hingga matahari tenggelam, mereka terus berbaris, pada saat matahari terbenam mereka melepaskan keretanya, mendirikan tenda, dan mengikat lembunya pada roda. Lembu-lembu tidak mendapat air untuk minum, dan para pengikutnya juga tidak punya air untuk memasak nasi mereka, kemudian rombongan orang yang kelelahan tertidur lelap di atas gurun.

Segera setelah malam tiba, para jin keluar dari alam mereka, dan membunuh orang-orang dan lembu-lembu tersebut, dan para jin memakan daging mereka. Hanya meninggalkan tulang-belulang, dan kemudian kembali lagi ke alam mereka. Tentu saja, pedagang bodoh itu adalah penyebab tunggal kehancuran seluruh rombongan, yang tengkoraknya tercecer di setiap penjuru arah, sementara 500 pedati tetap berdiri di sana dengan isinya tanpa tersentuh.

Enam minggu setelah keberangkatan pedagang yang bodoh itu, pedagang yang bijak memulai perjalanannya. Ia bergerak dengan 500 pedati dan tiba di pinggiran gurun. Ia membawa kendi air besar dengan cadangan air yang banyak, dan dengan tanda pukulan drum, ia mengumpulkan orang-orangnya di tenda dan berkata kepada mereka, “Jangan menggunakan setangkup air pun tanpa seizinku. Terdapat daun beracun di gurun ini, jadi jangan ada diantara kalian yang makan

dedaunan, bunga-bunga, atau buah-buahan yang belum pernah dimakan sebelumnya, tanpa menanyakannya terlebih dahulu kepadaku.”

Dengan nasihat (dorongan) ini kepada pengikutnya, ia bergerak maju untuk melintasi gurun bersama dengan 500 pedati dan pengikutnya. Pada saat mereka sampai di tengah-tengah gurun, makhluk jin menunjukkan penampakannya di jalur mereka bergerak seperti kejadian sebelumnya. Segera setelah pedagang bijak melihatnya, ia sadar akan kehadiran makhluk jin. Ia berpikir, “Tidak ada air di gurun gersang ini. Orang ini tanpa rasa takut, bermata merah, dan tidak memperlihatkan bayangan. (Jadi mereka bukan manusia, tetapi makhluk jin). Tanpa ragu makhluk jin telah membujuk pedagang muda bodoh yang mendahului aku, membuang semua airnya; kemudian, pada saat mereka kelelahan, makhluk tersebut memangsa pedagang muda beserta semua pengikutnya. Namun makhluk tersebut tidak mengetahui kepandaian dan akalku.” Maka ia berteriak kepada makhluk jin, “Pergilah! Kami adalah pedagang, dan tidak akan membuang air yang kami punya sebelum kami melihat di mana terdapat sumber air yang lebih banyak. Bila kami melihat air lebih banyak, mungkin kami akan membuang air ini dan meringankan pedati kami.” Makhluk jin terus pergi sedikit menjauh, hingga makhluk tersebut tidak nampak, dan kemudian ke alamnya.

Namun ketika makhluk jin sudah pergi, pengikut pedagang itu berkata kepadanya, “Tuan, kami mendengar dari orang-orang tersebut bahwa di sana ada hamparan seperti hutan hijau, mereka juga mengatakan daerah itu selalu hujan. Mereka membawa bunga teratai dan bunga lili air di tangan dan kepala, dan sedang mengunyah tangkai teratai. Mari kita buang air kita dan lanjutkan dengan lebih cepat dengan pedati yang lebih ringan.”

Pedagang yang bijak menyuruh pengikutnya untuk menghentikan pedatinya. Kemudian ia menanyakan kepada mereka, “Apakah diantara kalian pernah mendengar sebelumnya bahwa ada sebuah danau atau kolam di gurun ini?”

Mereka menjawab, “Tidak, Tuan,”

Mereka berkata, “Kami telah mendengar dari beberapa orang bahwa memang sedang hujan di depan sana.”

Pedagang bijaksana bertanya kepada mereka, “Berapa jauhkah air hujan bisa dibawa oleh angin?”

Mereka menjawab, “Satu *yojana* (kira-kira tujuh mil), Tuan.”

Pedagang yang bijak bertanya, “Apakah ada yang sudah terkena hujan yang dibawa oleh hembusan angin?”

Mereka menjawab, “Tidak, Tuan.”

Pedagang yang bijak bertanya, “Berapa jauhkah kalian dapat melihat awan hitam dan kemungkinan hujan badai?”

Mereka menjawab, “Tiga *yojana* (kira-kira 21 mil).”

Pedagang yang bijak bertanya, “Apakah ada yang sudah melihat awan hitam dan kemungkinan hujan badai?”

Mereka menjawab, “Tidak, Tuan.”

Pedagang yang bijak bertanya kepada mereka, “Berapa jauhkah kalian dapat melihat cahaya kilat?”

Mereka menjawab, “Empat *yojana* (kira-kira 28 mil), Tuan.”

Pedagang yang bijak bertanya kepada mereka, “Apakah ada orang di sini yang melihat cahaya kilat?”

Mereka menjawab, “Tidak, Tuan.”

Pedagang yang bijak bertanya kepada mereka, “Berapa jauhkah yang dapat mendengar gelegar suara petir?”

Mereka menjawab, “Satu *yojana* atau dua *yojana* (kira-kira 7 atau 14 mil).”

Pedagang yang bijak bertanya kepada mereka, “Apakah ada orang di sini yang mendengar gelegar suara petir?”

Mereka menjawab, “Tidak, Tuan.”

Pedagang yang bijak mengatakan, “Mereka bukan manusia tetapi makhluk jin. Mereka akan kembali dengan harapan melahap kita pada saat kita lemah dan pingsan setelah membuang semua air kita. Pedagang muda yang pergi terlebih dahulu bukanlah orang yang berakal, jadi mungkin ia telah dibodohi agar membuang airnya dan dilahap ketika ia kelelahan. Kita berharap menemukan 500 pedatinya; dan kita akan menemukannya. Dengan memacu kecepatan tanpa membuang setetes air pun.”

Pedagang yang bijak meneruskan perjalanannya sampai pada suatu ketika mereka menemukan 500 pedati berdiri di sana sama seperti waktu dimuat, dan tulang-tulang manusia, dan lembu-lembu berserakan di semua penjuru. Ia melepaskan semua tali pedati dan mengaturnya untuk membentuk lingkaran. Menyuruh pengikutnya dan lembunya makan malam lebih awal; lalu ia mengatur lembu-lembu berbaring di tengah-tengah dikelilingi mereka, secara bergiliran dengan pedang di tangan mereka berjaga bergantian dalam tiga kelompok. Di saat subuh ketika ia memberi makan lembu-lembunya, membuang pedatinya yang rusak dengan pedati yang lebih kuat, dan juga menukar barang-barangnya yang biasa dengan barang-barang yang paling mahal. Kemudian

ia melanjutkan tujuannya, ia menjual barang-barang simpanannya dua atau tiga kali lipat harganya, dan kembali ke kota Benares tanpa kehilangan satu pun pengikutnya.

Singkatnya, orang-orang yang bergaul dengan pedagang yang bodoh telah dibunuh dan dimakan oleh para makhluk jin, tetapi orang-orang yang ikut bersama dengan pedagang yang bijak telah lolos dari tangan-tangan makhluk jin, dan mencapai tujuan mereka dengan aman dan kembali ke rumah mereka.

Sesuai dengan kisah di atas, seharusnya Anda mengikuti dan bergaul dengan orang bijaksana, tetapi sebaiknya Anda menjauhkan diri dari yang bodoh.

Tidak bergaul dengan orang-orang bodoh dan bergaul dengan yang bijaksana adalah berkah tertinggi. (*Maṅgala Sutta*)



BAB

12

*Abjad Pâli
dalam
Huruf Latin*

Delapan huruf hidup

A, a	Ā, ā	I, i	Ī, ī	U, u	Ū, ū	E, e	O, o
------	------	------	------	------	------	------	------

33 huruf konsonan

K, k	Kh, kh	G, g	Gh, gh	Ñ, ñ
C, c	Ch, ch	J, j	Jh, jh	Ṇ, ṇ
Ṭ, ṭ	Ṭh, ṭh	Ḍ, ḍ	Ḍh, ḍh	Ṃ, ṃ
T, t	Th, th	D, d	Dh, dh	N, n
P, p	Ph, ph	B, b	Bh, bh	M, m
Y, y	R, r	L, l	V, v	S, s
	H, h	Ḷ, ḷ	M, m	

Konsonan dengan huruf hidup “a”

ka	kha	ga	gha	ña
ca	cha	ja	jha	ṇa
ṭa	ṭha	ḍa	ḍha	ṃa
ta	tha	da	dha	na
pa	pha	ba	bha	ma
ya	ra	la	va	sa
			ha	ḷa
				am

Huruf hidup dalam kombinasi

ka	kā	ki	kī	ku	kū	ke	ko
kha	khā	khi	khī	khu	khū	khe	kho

Penghubung – konsonan dengan huruf hidup “a”

kka	ñca	dva	mba
kkha	ñcha	dhya	mbha
kya	ñja	dhva	mma
kri	ñjha	Nta	mya
kla	ṭta	ntva	mha
kva	ṭṭha	ntha	yya
khya	ḍḍa	nda	yha
khva	ḍṭha	ndra	lla
gga	ṇṭa	ndha	lya
ggha	ṇṭha	nna	lha
gya	ṇḍa	nya	vha
gra	ṇṇa	nha	sta
ñka	nha	ppa	stra
ñkha	ṭta	ppha	sna
ṅa	ttha	pya	sya
ṅha	tya	Pla	ssa
cca	tra	bba	sma
ccha	tva	bbha	sva
jja	dda	bya	hma
jjha	ddha	Bra	hva
ñña	dya	mpa	ḷha
ñha	dra	mpa	

TUNTUNAN PUJA, MEMANCARKAN SIFAT LUHUR, DAN CHANTING DALAM BAHASA PĀḶI

Menghormat kepada Buddha dan Memohon Tiga Perlindungan

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

(3 kali)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyaṃpi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyaṃpi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyaṃpi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyaṃpi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyaṃpi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyaṃpi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Menghormat kepada Buddha

*Iti pi so Bhagavā araharaṃ, sammāsambuddho,
vijjācaraṇasampanno, sugato, lokavidū, anuttaro
purisadhammasārathi, satthā devamanussānaṃ,
buddho, bhagavā.*

*Ye ca Buddhā atītā ca, ye ca Buddhā anāgatā,
Paccuppanā ca ye Buddhā, ahaṃ vandāmi sabbadā.
Natthi me saraṇaṃ aññaṃ, buddho me saraṇaṃ varaṃ,
Etena saccavajjena, hotu me jayamaṅgalaṃ.
Uttamaṅgena vande'haṃ, pādapaṃsurīṃ varuttamaṃ,
Buddhe yo khalito doso, buddho khamatu taṃ mama.*

Menghormat kepada Dhamma

*Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko,
ehi-passiko, opāneyiko, paccattaṃ, veditabbo viññūhi.*

*Ye ca dhammā atītā ca, ye ca dhammā anāgatā,
Paccumpannā ca ye dhammā, ahaṃ vandāmi sabbadā.
Natthi me saraṇam aññaṃ, dhammo me saraṇaṃ varaṃ,
Etena saccavajjena, hotu me jayamaṅgalaṃ.
Uttamaṅgena vandehaṃ, dhammaṃca tividhaṃ varaṃ,
Dhamme yo khalito doso, dhammo khamatu taṃ mama.*

Menghormat kepada Saṅgha

*Suppaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho, ujuppaṭipanno
bhagavato sāvaka-saṅgho, nāyappaṭi-panno
Bhagavato sāvaka-saṅgho, sāmīcippaṭipanno bhagavato
sāvaka-saṅgho, yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha
purisapuggalā; esa bhagavato sāvaka-saṅgho āhuneyyo,
pāhuneyyo, dakkhineyyo, añjalikaraṇiyo, anuttaraṃ
puññakkhettaṃ lokassa.*

*Ye ca saṅghā atītā ca, ye ca saṅghā anāgatā,
Paccuppannā ca ye saṅghā, ahaṃ vandāmi sabbadā.
Natthi me saraṇam aññaṃ, saṅgho me saraṇaṃ varaṃ,
Etena saccavajjena, hotu me jayamaṅgalaṃ.
Uttamaṅgena vande'haṃ, saṅghaṃca duvidhuttamam,
Saṅghe khalito doso, saṅgho khamatu taṃ mama.*

Perenungan Pemakaian Empat Kebutuhan Pokok

Berkenaan dengan jubah:

*Paṭisaṅkhā yoniso cīvaraṃ paṭisevāmi;
yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa
makasa vātātapa sarīsapa samphassānaṃ paṭighātāya,
yāvadeva hirīkopina paṭicchādanatthaṃ.*

Berkenaan dengan makanan:

*Paṭisaṅkha yoniso piṇḍapātaraṅ paṭisevāmi;
neva davāya, na madāya na maṇḍanāya, na vibhūsanāya,
yāvadeva imassa kāyassa ṭhītiyā, yāpanāya,
vihimsuparatiyā, brahmacariyānuggahāya; iti purāṇaṅca
vedanaṅ paṭihaṅkhāmi; navaṅca vedanaṅ na uppādessāmi;
yātrā ca me bhavissati; anavajjatā ca phāsuvihāro ca.*

Berkenaan dengan tempat tinggal:

*Paṭisaṅkhā yoniso senāsananaṅ paṭisevāmi;
yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṅhassa paṭighātāya, daṅsa
makasa vātātāpa sarīsapa samphassānaṅ paṭighātāya,
yāvadeva utuparissaya-vinodana paṭisallānāramatthanaṅ.*

Berkenaan dengan Obat-obatan:

*Paṭisaṅkhā yoniso gilānapaccaya bhesajja parikkhāraṅ
paṭisevāmi; yāvadeva uppannānaṅ veyyābādhikānaṅ
vedanānaṅ paṭighātāya abyāpajja-paramatāya.*

Memancarkan Cinta Kasih

1. *Aharaṅ avero homi, abyāpajjo homi, anīghā homi,
sukhī attānaṅ pariharāmi; dukkhā muccāmi; yathā-
laddhasampattito māvigacchāmi; kammassako.*
2. *Sīmaṭṭha-saṅgho avero hotu, abyāpajjo hotu, anīgho hotu,
sukhī attānaṅ pariharatu;¹ dukkhā muccatu;² yathā-
laddhasampattito māvigacchatu;³ kammassako.⁴*
3. *Sīmaṭṭha-devata averā hontu, abyāpajja hontu, anīghā
hontu, sukhī attānaṅ pariharantu; dukkhā muccantu;
yathā-laddhasampattito māvigacchantu; kammassakā.*

1 Memancarkan cinta kasih.

2 Memancarkan kasih sayang atau welas asih.

3 Memancarkan simpati.

4 Memancarkan keseimbangan.

4. *Mātāpitu ācariya nātimitta-samūhā avera hontu, abyāpajja hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu; dukkhā muccantu; yathā-laddhasampattito māvigacchantu; kammassaka.*
5. *Amhākaṃ gocaragāme jeṭṭhake-manussā averā hontu, abyāpajja hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu; dukkhā muccantu; yathā-laddhasampattito māvigacchantu; kammassaka.*
6. *Amhākaṃ gocaregāme manussā averā hontu, abyāpajja hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu; dukkhā muccantu; yathā-laddhasampattito māvigacchantu; kammassaka.*
7. *Amhākaṃ catu-paccayadāyakā averā hontu, abyāpajja hontu; anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu; dukkhā muccantu; yathā-laddhasampattito māvigacchantu; kammassaka.*
8. *Amhākaṃ veyyāvaccakarā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhi attanam pariharantu; dukkhā muccantu; yathā-laddhasampattito māvigacchantu; kammassaka.*
9. *Amhākaṃ vihāra-samipe vasantā sabbe sattā averā hontu, abyāpajja hontu, anīghā hontu, sukhi attānaṃ pariharantu; dukkhā muccantu; yathā-laddhasampattito māvigacchantu; kammassaka.*
10. *Puratthimāya disāya, pacchimāya disāya, uttarāya disāya, dakkhināya disāya, puratthimāya anudisāya, pacchimāya anudisāya, uttarāya anudisāya, dakkhināya anudisāya, heṭṭhimāya disāya, uparimāya disāya sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāva-pariyāpanna, sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā averā hontu, abyāpajja hontu, anīghā*

hontu, sukhī attānaṃ pariharantu; dukkhā mucchantu; yathā-laddhasampattito māvigacchantu; kammassaka.

11. *Uddhaṃ yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcīto, Samantā cakkavāḷesu, ye sattā pathavīcarā. Abyāpajjā niverā ca, nidukkhā cā'nupaddavā. Uddhaṃ yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcīto, Samantā cakkavāḷesu, ye sattā udukecarā. Abyāpajjā niverā ca, nidukkhā cā'nupaddavā. Uddhaṃ yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcīto, Samantā cakkavāḷesu, ye sattā ākāsecarā. Abyāpajjā niverā cā, nidukkha cā'nupaddavā.*

Aspirasi (Patthanā āsīsa)

*Yaṃ pattaṃ kusalaṃ tassa, ānubhāvena pāṇīno,
Sabbe saddhammarājassa, ṇatvā dhammaṃ sukhāvahaṃ.*

*Pāpuṇantu visuddhāya, sukhāya paṭipattiyā,
Asoka-manupāyāsariṃ, nibbāna sukha-muttamaṃ.
Ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo. dhamme hontu sagāravā,
Sabbe pi sattā kālena, sammā devo pavassatu.
Yathā rakkhiṃsu porāṇā, surājāno tathevimaṃ,
Rājā rakkhatu dhammena, atthano'va pajariṃ pajariṃ.*

Perenungan pada Jasmani yang Menjijikkan

*Atthi imasmiṃ kāye – Kesā, lomā, nakhā, dantā, taco,
Maṃsaṃ, nhāru, aṭṭhi, aṭṭhimiṇṇjaṃ, vakkaṃ,
Hadayaṃ, yakanāṃ, kilomakaṃ, pihakaṃ, papphāsaṃ,
Antariṃ, antaguṇariṃ, udariyaṃ, karisaṃ, matthaluṅgaṃ,
Pittaṃ, semhaṃ, pubbo, lohitaṃ, sedo, medo,
Assu, vasā, kheḷo, siṅghāṇikā, lasikā, mutta'nti.*

Seseorang memiliki kemelekatan yang kuat terhadap jasmaninya atau lainnya, jadi untuk menghilangkan atau

mengurangi, ia merenungkan terhadap jasmani mulai dari telapak kaki ke atas, dan mulai dari rambut di kepala turun ke bawah, yang terbungkus oleh kulit dan penuh dengan kekotoran.

Di dalam tubuh jasmani ini terdapat:

Rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit (*Tacapañcaka*),
Daging, otot, tulang, tulang sumsum, ginjal (*Vakkapañcaka*),
Jantung, hati, selaput dada, limpa kecil, paru-paru,
(*Papphāsapañcaka*),

Usus besar, selaput perut⁵, isi perut⁶, kotoran, otak,
(*Matthaluṅgapañcaka*),

Air empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lapisan lemak
(*Medachakka*),

Air mata, lemak, air ludah, ingus, cairan selaput, dan air seni
(*Muttachakka*).

Perenungan Terhadap Mental dan Materi dengan Tiga Cara⁷

Sabbe saṅkhārā aniccā'ti, yadā paññāya passati,

Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.

Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti yadā paññāya passati,

Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.

Sabbe dhammā anattā'ti, yadā paññāya passati,

Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.

'Semua hal yang terkondisikan adalah tidak kekal', jika seseorang melihat hal ini dengan kebijaksanaan, maka ia akan terlepas dari penderitaan. Inilah Jalan menuju Kesucian.

5 Lipatan sel-sel selaput perut yang melekat pada organ, terutama, usus kecil, ke dinding bagian belakang dari perut.

6 Makanan yang tidak tercerna di dalam perut.

7 *Dhammapada* 227, 278 & 279, *Theragāthā* 1, 317 & *Netti*, 7.

‘Semua hal yang terkondisikan adalah ketidakpuasan’, jika seseorang melihat hal ini dengan kebijaksanaan, maka ia akan terlepas dari ketidakpuasan. Inilah Jalan menuju Kesucian.

‘Semua *Dhamma* (keadaan) adalah tanpa diri’, jika seseorang melihat hal ini dengan kebijaksanaan, maka ia akan terlepas dari penderitaan. Inilah Jalan menuju Kesucian. (What The Buddha Taught, 134)

“*Sabbe saṅkhārā*” secara harfiah memiliki pengertian “Semua hal yang terkondisikan”, sesungguhnya, “kumpulan atau agregat timbul dalam alam indera, dll”.

“*Esa maggo visuddhiyā*” secara harfiah memiliki pengertian “Inilah jalan menuju kesucian pikiran”.

Seperti halnya “*sabbe dhammā*”, lima kumpulan (kelompok/agregat) termasuk di dalamnya.

“*Anattā*” berarti “tanpa diri, karena tidak mungkin untuk memegang (kelompok/agregat) untuk dikendalikan oleh siapa pun, dengan merenungkan, ‘Biarkan tidak rusak, biarkan tidak hilang’.” Hal tersebut bukanlah diri; Tidak ada pemilik atau penguasaan terhadapnya.

Anattā ti “Mā jīyantu, mā mīyantū” ti vase vatteturū na sakkā ti avasavattanaṭṭhena anattā attasuññā assāmikā anissarā ti attho. (Dhammapadaṭṭhakathā, Vol. 2, 256)

Lima Hal yang Sulit Diperoleh⁸

Bhikkhave appamādena sampādettha: “dullabho Buddhuppādo lokasmiṇ, dullabho manussatta-paṭilābho, dullabhā sampatti, dullabhā pabbajjā, dullabhaṇ

⁸ *Sīlakkhandhavaggaṭṭhakathā*, 47, *Aṅguttaraṭṭhakathā* 1, 45, *Saṃyuttaṭṭhakathā* 1, 225 & *Suttanipātaṭṭhakathā* 1, 120-121.

saddhammassavanan'ti evaṃ divase davase ovadi.

(Khaṇasampati-Aṅguttara-Nikāye Ekakanipāta-aṭṭhakathāyam 45 piṭṭhe, saddhāsampati-saṃyutta-Nikāye Sagāthāvagga-aṭṭhakathāyaṃ 225 piṭṭhe ca Suttanipāta-aṭṭhakathāyaṃ Paṭhamabhāge 121 piṭṭhe ca).

“Para *bhikkhu*, dengan perhatian penuh berjuanglah dengan sungguh-sungguh, karena, sungguh sulit kehadiran seorang Buddha, sungguh sulit terlahir sebagai manusia, sungguh sulit terlahir di alam yang sesuai dan mendapatkan indera yang lengkap, sungguh sulit menjalankan kehidupan sebagai seorang pertapa, dan sungguh sulit mendengarkan *Dhamma*.”

Setiap hari Buddha selalu memberikan nasihat kepada para *bhikkhu* demikian.

Pesan Terakhir Buddha

*“Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo: Vayadhammā
sāṅkhārā, appamādena sampādetha.”*⁹

“O para *bhikkhu*, sekarang Aku nyatakan kepada kalian: Semua hal yang terkondisikan selalu berubah. Dengan perhatian penuh berjuanglah dengan sungguh-sungguh.”

Pelimpahan Jasa kepada Para Dewa

*Ettāvatā ca amhehi, sambhataṃ puññasampadaṃ
Sabbe devā'numodantu, sabbasampattisiddhiyā.
Dānaṃ dadantu saddhāya, sīlaṃ rakkhantu sabbadā,
Bhāvanā'bhiratā hontu, gacchantu devatā'gatā.*

⁹ *Dīghanikāya, Mahāvagga, 128.*

Penutup

(Penghormatan kepada Tiga Permata dan Aspirasi)

*Imāya dhammānudhammappaṭipattiyā Buddhāṃ pūjemi.
Imāya dhammānudhammappaṭipattiyā Dhammāṃ pūjemi.
Imāya dhammānudhammappaṭipattiyā Saṃghāṃ pūjemi.
Addhā imāya paṭipattiyā jarāmaraṇāṃhā pari-muccissāmi.¹⁰*

Aku menghormati kepada Buddha, semoga dengan penghormatan ini dapat mengkondisikan untuk pencapaian *Magga, Phala*, dan *Nibbāṇa*.

Aku menghormati kepada *Dhamma*, semoga dengan penghormatan ini dapat mengkondisikan untuk pencapaian *Magga, Phala*, dan *Nibbāṇa*.

Aku menghormati kepada Buddha, semoga dengan penghormatan ini dapat mengkondisikan untuk pencapaian *Magga, Phala*, dan *Nibbāṇa*.

Semoga dengan ini, saya terbebas dari kelapukan dan kematian

Memancarkan Cinta Kasih dalam Bahasa Indonesia

Berikut adalah terjemahan Gāthā Pāḷi “Memancarkan Cinta Kasih”:

1. Semoga aku terbebas dari permusuhan atau bahaya; semoga aku terbebas dari penderitaan mental; semoga aku terbebas dari penderitaan fisik; semoga aku merawat diriku dengan bahagia; semoga aku yang sedang menderita terbebas dari penderitaan; semoga aku tidak kehilangan keberhasilan yang telah aku dapatkan; aku adalah pemilik *kammaku*.

¹⁰ *Visuddhimagga* 1, 183.

2. Semoga *Saṅgha*, atau para *bhikkhu* yang tinggal di *vihāra-vihāra* terbebas dari permusuhan atau bahaya; semoga mereka terbebas dari penderitaan mental; semoga mereka terbebas dari penderitaan fisik; semoga mereka merawat diriku dengan bahagia; semoga mereka yang sedang menderita terbebas dari penderitaan; semoga mereka tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan; mereka adalah pemilik *kamma* mereka sendiri.
3. Semoga para dewa yang tinggal di *vihāra-vihāra* terbebas dari permusuhan atau bahaya; semoga mereka terbebas dari penderitaan mental; semoga mereka terbebas dari penderitaan fisik; semoga mereka merawat diriku dengan bahagia; semoga mereka yang sedang menderita terbebas dari penderitaan; semoga mereka tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan; mereka adalah pemilik *kamma* mereka sendiri.
4. Semoga orangtua, para guru, sanak keluarga, dan sahabatku terbebas dari permusuhan; semoga mereka terbebas dari penderitaan mental; semoga mereka terbebas dari penderitaan fisik; semoga mereka merawat diriku dengan bahagia; semoga mereka yang sedang menderita terbebas dari penderitaan; semoga mereka tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan; mereka adalah pemilik *kamma* mereka sendiri.
5. Semoga para pemimpin di desa kami terbebas dari permusuhan; semoga mereka terbebas dari penderitaan mental; semoga mereka terbebas dari penderitaan fisik; semoga mereka merawat diriku dengan bahagia; semoga mereka yang sedang menderita terbebas dari penderitaan; semoga mereka tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan; mereka adalah pemilik *kamma* mereka sendiri.

6. Semoga masyarakat di desa kami terbebas dari permusuhan; semoga mereka terbebas dari penderitaan mental; semoga mereka terbebas dari penderitaan fisik; semoga mereka merawat diriku dengan bahagia; semoga mereka yang sedang menderita terbebas dari penderitaan; semoga mereka tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan; mereka adalah pemilik *kamma* mereka sendiri.
7. Semoga para penyokong atau para donatur terbebas dari permusuhan; semoga mereka terbebas dari penderitaan mental; semoga mereka terbebas dari penderitaan fisik; semoga mereka merawat diriku dengan bahagia; semoga mereka yang sedang menderita terbebas dari penderitaan; semoga mereka tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan; mereka adalah pemilik *kamma* mereka sendiri.
8. Semoga para pembantu atau pelayan terbebas dari permusuhan; semoga mereka terbebas dari penderitaan mental; semoga mereka terbebas dari penderitaan fisik; semoga mereka merawat diriku dengan bahagia; semoga mereka yang sedang menderita terbebas dari penderitaan; semoga mereka tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan; mereka adalah pemilik *kamma* mereka sendiri.
9. Semoga semua makhluk yang tinggal di dekat *vihāra* terbebas dari permusuhan; semoga mereka terbebas dari penderitaan mental; semoga mereka terbebas dari penderitaan fisik; semoga mereka merawat diriku dengan bahagia; semoga mereka yang sedang menderita terbebas dari penderitaan; semoga mereka tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan; mereka adalah pemilik *kamma* mereka sendiri.

10. Di penjuru timur, di penjuru barat, di penjuru utara, di penjuru selatan, di penjuru timur laut, di penjuru barat daya, di penjuru barat laut, di penjuru tenggara, di penjuru bawah, dan di penjuru atas, semoga semua makhluk, semua makhluk hidup, semua individu, semua makhluk yang memiliki jasmani dan batin, semua kaum perempuan, semua kaum lelaki, semua *brahma*, semua makhluk duniawi, semua dewa, semua umat manusia, dan mereka semua makhluk yang berada di alam yang tidak menyenangkan, terbebas dari permusuhan, terbebas dari penderitaan mental, terbebas dari penderitaan fisik, menjaga diri mereka dengan bahagia, terbebas dari kesedihan, tidak kehilangan keberhasilan yang telah mereka dapatkan, mereka adalah pemilik *kamma* mereka sendiri.

11. Dari alam paling rendah, neraka Avīci hingga ke alam paling tinggi, *nevasaññā nā saññāyatana*, seluruh alam semesta, semoga para makhluk yang hidup di bumi terbebas dari penderitaan mental, terbebas dari permusuhan atau bahaya, terbebas dari penderitaan fisik, dan terbebas dari kemalangan atau kesusahan.

Dari alam paling rendah, neraka Avīci hingga ke alam paling tinggi, *nevasaññā nā saññāyatana*, seluruh alam semesta, semoga para makhluk yang hidup di air, terbebas dari penderitaan mental, terbebas dari permusuhan atau bahaya, terbebas dari penderitaan fisik, terbebas dari kemalangan atau kesusahan.

Dari alam paling rendah, neraka Avīci hingga ke alam paling tinggi, yaitu *nevasaññā nā saññāyatana*, seluruh alam semesta, semoga para makhluk yang hidup di angkasa terbebas dari penderitaan mental, terbebas dari permusuhan atau bahaya, terbebas dari penderitaan fisik, terbebas dari kemalangan atau kesusahan.



BAB

13

*Parita Pâli
Sebelas Sutta
Perlindungan*

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

PARITTA PARIKAMMA
(Paritta Pendahuluan)

1. *Samantā cakkavāḷesu,
Atrāgacchantu devatā,
Saddhammaṃ Munirājassa,
Sunantu sagga-mokkha-darī.*
2. *Dhammassavana-kālo ayaṃ bhaddantā! (tiga kali)*
3. *Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.¹
(tiga kali)*
4. *Ye santā santa-cittā, tisaraṇa-saraṇa, ettha lokantare vā,
Bhummābhummā ca devā, guṇagaṇagahaṇa-byāvataṃ
sabbakālarī,
Ete āyantu devā, vara-kanaka-maye, Merurāje vasanto,
Santo santosa-hetuṃ, Munivara-vacanaṃ, sotumaggaṃ
samaggā.*
5. *Sabbesu cakkavāḷesu, yakkhā deva ca brahmano, Yaṃ
amhehi kataṃ puññaṃ, sabba-sampatti-sādhakaṃ.*
6. *Sabbe taṃ anumoditvā Samaggā Sāsane ratā, Pamāda-
rahitā hontu, Ārakkhāsu visesato.*
7. *Sāsanassa ca lokassa, vuḍḍhī bhavatu sabbadā,
Sāsanampi ca lokaṃ ca, devā rakkhantu sabbadā.*
8. *Saddhiṃ hontu sukhī sabbe, parivārehi attano,
Anīghā sumanā hontu, saha sabbehi nātibhi.*
9. *Rājato vā corato vā
Manussato vā amanussato vā
aggito vā udakato vā
pisācato vā khāṇukato vā*

1 *Dīghanikāya, Mahāvagga, 230, Majjhīmapaṇṇāsa, 314, 341, S 1-162, Aṅguttara 1-168 & Aṅguttara 2-208.*

*khaṇṭakato vā nakkhattato vā
janapadarogato vā asadhhammato vā
asandhittito vā asappurisato vā
caṇḍa hatthi assa miga goṇa kukkura
ahi vicchika maṇisappa dīpi
accha taraccha sūkara mahiṃsa yakkha rakkhasādīhi
nānābayato vā nānārogato vā
nānāupaddavato vā ārakkhaṃ gaṇhantu.*

MAṄGALA SUTTA²

- A. *Yaṃ maṅgalaṃ dvādasahi, cintayim̄su sadevakā,
Sothānaṃ nādhigacchanti, aṭṭhattim̄saṃ ca Maṅgalaṃ.*
- B. *Desitaṃ Devadevena, sabbapāpavināsaṃ,
Sabbalokahitathāya, Maṅgalaṃ taṃ bhaṇāma he.*
1. *Evaṃ me sutar̄. Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Sāvattiyar̄
vihāraṭi Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme. Attha kho
aññatarā devatā abhikkantāya rattiyā abhikkantavaṇṇā
kevalakappaṃ Jetavanaṃ obhāsetvā, yena Bhagavā
tenupasaṅkamaṃ; upasaṅkamitvā Bhagavantar̄
abhivādetvā eka-mantar̄ aṭṭhasī; eka-mantar̄ ṭhitā kho
sā devatā Bhagavantar̄ gāthāya ajjhabhāsi.*
 2. *Bahū devā manussā ca, Maṅgalāni acintayur̄,
Ākaṅkhamānā sothānaṃ, brūhi maṅgala-muttamaṃ.*
 3. *Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānaṃ ca sevanā,
Pūjā ca pūjaneyyānaṃ, etaṃ maṅgala-muttamaṃ.*
 4. *Patirūpadesavāso ca, pubbe ca katapuññatā,
Attasammāpaṇidhi ca, etaṃ maṅgala-muttamaṃ.*
 5. *Bāhusaccaṃ ca sippaṃ ca, vinayo ca susikkhito,
Subhāsītā ca yā vācā, etaṃ maṅgala-muttamaṃ.*
 6. *Mātāpitu-upaṭṭhānaṃ, puttadārassa saṅgaho,*

² *Khuddakapāṭha*, 3-4 & *Suttanipāta*, 318-319.

- Anākulā ca kammantā, etaṃ maṅgala-muttamaṃ.*
7. *Dānaṃ ca dhammacariyā ca, nātakānaṃ ca saṅgaho, Anavajjāni kammāni, etaṃ maṅgala-muttamaṃ.*
 8. *Āratī viratī pāpā, majjapānā ca saṅyamo, Appamādo ca dhammesu, etaṃ maṅgala-muttamaṃ.*
 9. *Gāravo ca nivāto ca, santuṭṭhī ca kataññutā, Kālena Dhammassavanaṃ, etaṃ maṅgala-muttamaṃ.*
 10. *Khantī ca sovacassatā, samañānaṃ ca dassanaṃ, Kālena Dhammasākacchā, etaṃ maṅgala-muttamaṃ.*
 11. *Tapo ca brahmacariyaṃ ca, ariyasaccāna dassanaṃ, Nibbāna-sacchikiriyā ca, etaṃ maṅgala-muttamaṃ.*
 12. *Phuṭṭhassa lokadhammehi, cittaṃ yassa na kampati, Asokaṃ virajaṃ khemaṃ, etaṃ maṅgala-muttamaṃ.*
 13. *Etādisāni katvāna, sabbattha maparājītā, Sabbattha sotthiṃ gacchanti, taṃ tesaṃ maṅgala-muttamaṃ.*

Maṅgala-suttaṃ Niṭṭhitaṃ.

RATANA SUTTA³

- A. *Pañidhānato paṭṭhāya Tathāgatassa dasa pāramiyo dasa upapāramiyo dasa paramattha-pāramiyo'ti samattirisa pāramiyo, pañca mahāpariccāge, lokatthacariyaṃ nātatthacariyaṃ Buddhatthacariyaṃ ti tisso cariyāyo, pacchimabhava gabhavokkantirī, jātirī, abhinikkhamaṇaṃ, padhānacariyaṃ, Bodhipallaṅke Māravijayaṃ, Sabbaññutaññāṇappaṭivedhaṃ, Dhammacakka-ppavattanaṃ, nava lokuttaradhamme'ti sabbe pi'me Buddhaguṇe āvajjetvā Vesāliyā tīsu pākārañtesu tiyāmarattirī Parittarī karonto Āyasmā*

3 *Khuddakapāṭha, 4-8 & Suttanipāta, 312-315.*

Ānandatthero viya kāruñña-cittañ upaṭṭhapetvā—

2. *Koṭṭisatasahassesu, cakkavālesu devatā,
Yassānañ paṭigganḥanti, yañ ca Vesāliyā pure,*
 3. *Rogāmanussa dubbhikkha-sambhūtam tividhañ bhayañ,
Khippa-mantaradhāpesi, Parittañ tañ bhaṇāma he.*
1. *Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhumāni vā yāni va antalikkhe,
Sabbeva bhūtā sumanā bhavantu,
Atha pi sakkacca suṇantu bhāsitañ.*
 2. *Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe,
Mettañ karotha mānusiya pajāya,
Divā ca ratto ca haranti ye balin,
Tasmā hi ne rakkhatha appamattā.*
 3. *Yañ kiñci vittañ idha vā hurañ vā,
Saggesu vā yañ ratanañ paṇītañ,
Na no samañ atthi Tathāgatena;
Idam pi Buddhē ratanañ paṇītañ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
 4. *Khayañ virāgañ amatañ paṇītañ,
Yadajjhagā Sakyamunī samāhito,
Na tena Dhammena samatthi kiñci;
Idam pi Dhamme ratanañ paṇītañ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
 5. *Yañ Buddhaseṭṭho parivaṇṇayī suciñ,
Samādhi-mānantarikañña-māhu,
Samādhinā tena samo na vijjati;
Idam pi Dhamme ratanañ paṇītañ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
 6. *Ye puggalā aṭṭha satañ pasatthā,
Cattāri etāni yugāni honti,
Te dakkhiṇeyyā Sugatassa sāvakā,*

- Etesu dinnāni mahapphalāni;
Idam pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
7. *Ye suppayuttā manasā daḷhena,
Nikkāmino Gotama-sāsanamhi,
Te pattipattā amataṃ vigayha,
Laddhā mudhā nibbutiṃ bhurījamānā;
Idam pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
8. *Yathindakhīlo pathavissito siyā,
Catubbhi vātehi asampakampiyo,
Tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi,
Yo Ariyasaccāni avecca passati;
Idam pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
9. *Ye Ariyasaccāni vibhāvayanti,
Gambhīrapaññena sudesitāni,
Kincāpi te hontu bhusaṃ pamattā,
Na te bhavaṃ aṭṭhama-mādiyanti;
Idam pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
10. *Sahāvassa dassanasampadāya,
Tayassu dhammā jahitā bhavanti;
Sakkāyadiṭṭhī vicikicchitaṃ ca,
Sīlabbataṃ vā pi yadatthi kiñci;*
11. *Catūhapāyehi ca vippamutto,
Chaccābhiṭṭhānāni abhabba katuṃ;
Idam pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
12. *Kiñcāpi so kamma karoti pāpakaṃ,
Kāyena vācā uda cetasā vā,
Abhabba so tassa paṭicchadāya,*

- Abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā;
Idaṃ pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
13. *Vanappagumbe yatha phussitagge,
Gimhāna māse paṭhamasmīṃ gimhe,
Tathūpamaṃ Dhammavaraṃ adesayi,
Nibbānaḡāmiṃ paramarihitāya;
Idaṃ pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
14. *Varo Varaññū Varado Varāharo,
Anuttaro Dhammavaraṃ adesayi,
Idaṃ pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
15. *Khīṇaṃ purāṇam nava natthi-sambhavaṃ,
Virattacittāyatike bhavasmīṃ,
Te khīṇabījā avirūḡhichandā,
Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo;
Idaṃ pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
16. *Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
Buddhaṃ namassāma suvatthi hotu.*
17. *Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
Dhammaṃ namassāma suvatthi hotu.*
18. *Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
Bhummāni vā yāni va antalikkhe,
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
Saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu.*

Ratana-suttam Niṭṭhitaṃ.

METTA SUTTA⁴

- A. *Yassānubhāvato yakkhā, neva dassenti bhīsanarī;*
Yamhi cevānuyuñjanto, rattindiva-matandito.
- B. *Sukhaṃ supati sutto ca, pāpaṃ kiñci na passati;*
Evamādiguṇūpetarī, Parittarī taṃ bhaṇāma he.
1. *Karaṇīya-mathakusalena,*
Yanta santarī padaṃ abhisamecca,
Sakko ujū ca suhujū ca,
Suvaco cassa mudu anatimānī.
2. *Santussako ca subhāro ca,*
Appakicco ca sallahukavutti,
Santindriyo ca nipako ca,
Appagabbho kulesu ananugiddho.
3. *Na ca khudda-mācare kiñci,*
Yena viññū pare upavadeyyum.
Sukhino vā khemino hontu,
Sabbasattā bhavantu sukhittā.
4. *Ye keci pāṇabhūtatti,*
Tasā vā thāvarā va' navasesā,
Dīghā vā ye va mahantā,
Majjhimā rassakā aṇukathulā.
5. *Diṭṭhā vā ye va adhiṭṭha,*
Ye va dūre vasanti avidūre,
Bhūtā va sambhavesī va,
Sabbasattā bhavantu sukhittā.
6. *Na paro pararī nikubbetha,*
Nātimaññetha katthaci na kañci,
Byārosanā paṭighasañña,
Nāñña-maññaassa dukkha-miccheyya.

4 *Khuddakapāṭha*, 10-11 & *Suttanipāta*, 300-301.

7. *Mātā yathā niyaṃ putta-
Māyusā ekaputta-manurakkhe,
Evam pi sabbabhūtesu,
Mānasaṃ bhāvaye aparimānaṃ.*
8. *Mettaṃ ca sabbalokasmi,
Mānasaṃ bhāvaye aparimānaṃ,
Uddhaṃ adho ca tiriyaṃ ca,
Asambādhaṃ avera'masapattaṃ.*
9. *Tiṭṭhaṃ caraṃ nissino va,
Sayāno yāvatāssa vitamiddho,
Etaṃ satiraṃ adhiṭṭheyya,
Brahma-mettaṃ vihāra-midha māhu.*
10. *Diṭṭhiṃ ca anuppaggamma,
Sīlavā dassanena sampanno,
Kāmesu vinneya gedhaṃ,
Na hi jātuggabbhaseyya puna reti.*

Metta-suttaṃ Niṭṭhitaṃ.

KHANDHA SUTTA⁵

- A. *Sabbāsivisaḥjātīnaṃ, dibbamantāgadhaṃ viya,
Yaṃ nāseti visaṃ ghoraṃ, sesaṃ cāpi parissayaṃ.*
- B. *Āṇākkhettamhi sabbatha, sabbadā sabbapāṇīnaṃ,
Sabbaso pi nivāreti, Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.*
1. *Virūpakkehi me mettaṃ, mettaṃ Erāpathehi me,
Chabyāputthehi me mettaṃ, mettaṃ Kaṇhāgotamakehi
ca.*
2. *Apādadehi me mettaṃ. mettaṃ dvipādadehi me,
Catuppadehi me mettaṃ, mettaṃ bahuppadehi me.*

5 Cīlavagga, 245, Jātaka 1, 53-54 & Aṅguttara 1, 384.

3. *Mā maṅ apādako hiṅsi, mā maṅ hiṅsi dvipādako,
Mā maṅ catupadako hiṅsi, mā maṅ hiṅsi bahuppado.*
4. *Sabbe sattā sabbe pāṇā, sabbe bhūtā ca kevalā,
Sabbe bhadrāni passantu, mā kañci pāpa-māgamā.*
5. *Appamāṇo Buddho, appamāṇo Dhammo,
Appamāṇo Saṅgho, pamāṇavantāni sarīsapāni,
Ahi vicchikā satapadī, uṇṇanābhi sarabū mūsikā.*
6. *Katā me rakkhā, kataṅ me parittaṅ,
Paṭikkamantu bhūtāni,
Sohaṅ namo Bhagavato,
Namo sattanaṅ Sammāsambuddhānaṅ.
Khandha-suttam Nitthitam.*

MORA SUTTA⁶

- A. *Pūrentaṅ bodhisambhāre, nibbattaṅ morayoniyaṅ,
Yena saṅvihītarakkhaṅ, Mahāsattaṅ vanecarā,*
 - B. *Cirassaṅ vāyamantā pi, neva sakkhiṅsu gaṇhitum.
“Brahmamantaṅ”ti akkhātāṅ, Parittaṅ taṅ bhaṇama he.*
1. *Udetayaṅ cakkhumā ekarājā,
Harissavaṇṇo pathavippabhāso;
Taṅtaṅ namassāmi harissavaṇṇaṅ pathavippabhāsaṅ,
Tayājja gutta viharemu divasaṅ.*
 2. *Ye Brāhmanā vedaḡu sabbadhamme,
Te me namo, te ca maṅ pālayantu;
Namatthu Buddhānaṅ namatthu bodhiyā,
Namo vimuttānaṅ namo vimuttiyā.
Imaṅ so parittaṅ katvā moro carati esanā.*
 3. *Apetayaṅ cakkhumā ekarājā,*

6 *Jātaka* 1, 38-39.

*Harissavaṇṇo pathavippabhāso;
Taṁtaṁ namassāmi harissavaṇṇaṁ pathavippabhāsaṁ,
Tayājja guttā viharemu rattin.*

4. *Ye Brāhmanā vedagū sabbadamme,
Te me namo, te ca maṁ pālayantu;
Namathu Buddhānaṁ namatthu bodhiyā,
Namo vimuttānaṁ namo vimuttiyā.
Imaṁ so parittaṁ katvā moro vāsa-makappayi.
Moro-suttaṁ Niṭṭhitam.*

VAṬṬA SUTTA⁷

- A. *Pūrentaṁ bodhisambhāre, nibbattaṁ vaṭṭajātiyaṁ,
Yassa tejena dāvaggi, Mahāsattaṁ vivajjayi.*
- B. *Therassa Sāriputtassa, Lokanāthena bhāsitaṁ,
Kappaṭṭhāyiṁ mahātejaṁ, Parittaṁ taṁ bhaṇāma he.*
1. *Atthi loke sīlaguno, saccaṁ soceyyanuddayā,
Tena saccena kāhāmi, sacca-kiriya-muttamaṁ.*
2. *Āvajjetvā Dhammabalaṁ, saritvā pubbake jine,
Saccabala-mavassāya, sacca-kiriya-makāsahaṁ.*
3. *Santi pakkhā apatanā, santi pādā avañcanā,
Mātāpitā ca nikkhantā, jātaveda paṭikkama.*
4. *Saha sacce kate mayhem, Mahāpajjalito sikhī,
Vajjesi soḷasakarīsāni, udakaṁ patvā yathā sikhī,
Saccena me samo natthi, Esā me Sacca-pārami.
Vaṭṭa-suttaṁ Niṭṭhitaṁ.*

⁷ Cariyā Piṭaka, 415.

DHAJAGGA SUTTA⁸

- A. *Yassānussaraṇenāpi, antalikkhe pi pānnino,
Patiṭṭha-madhigacchanti, bhūmiyaṃ viya sabbathā,*
- B. *Sabbupaddavajālamhā, yakkhacorādisambhavā,
Gaṇanā na ca muttānaṃ, Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.*
1. *Evaṃ me suttaṃ. Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Sāvattṭhiyaṃ
vihārati Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme.*
 2. *Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi, “Bhikkhavo”
ti. “Bhaddante” ti te bhikkhū Bhagavato paccassosum.
Bhagavā eta-davoca: “Bhūtapubbaṃ Bhikkhave
devāsurasaṅgāmo samupabyūḷho ahoṣi. Atha kho
Bhikkhave Sakko Devānamindo deve Tāvatiṃse āmantesi,
“Sace Mārisā devānaṃ saṅgāmagatānaṃ uppajjeyya
bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, mavewa
tasmiṃ samaye dhajaggaṃ ullokeyyātha. Mamaṃ hi
dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā
chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati.*
 3. *No ce me dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha Pajāpatissa
devārajassa dhajaggaṃ ullokeyyātha. Pajāpatissa hi
vo devārajassa dhajaggaṃ ulloyataṃ yaṃ bhavissati
bhayaṃ vā chambhittaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati.*
 4. *No ce Pajāpatissa devārajassa dhajaggaṃ ullokeyyātha,
attha Varuṇassa devārajassa dhajaggaṃ ullokeyyātha.
Varuṇassa hi vo devārajassa dhajaggaṃ ullokayātaṃ
yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso
vā, so pahīyissati.*
 5. *No ce Varuṇassa devārajassa dhajaggaṃ ullokeyyātha,
atha Īsānassa devārajassa dhajaggaṃ ullokeyyātha.
Īsānassa hi vo devārajassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ*

8 *Saṃyutta 1, 220-222.*

bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati ti.

6. *Taṃ kho pana Bhikkhave Sakkassa vā Devāna-mindassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, Pajāpati vā devārajassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, Īsānassa vā devārajassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattam vā lomahaṃso vā, so pahīyethāpi, no pi pahīyetha.*
7. *Tam kissa hetu? Sakko hi Bhikkhave Devāna-mindo avītarāgo avītadoso avītamoho, bhīru chambhī uttarāsī palāyī'ti.*
8. *Ahaṃ ca kho Bhikkhave evaṃ vadāmi, Sace tumhākaṃ Bhikkhave araṇṇāgatānaṃ vā rukkhamūlagatānaṃ vā suṇṇāgāragatānaṃ vā uppajjeyya bhayaṃ vā chambhitataṃ vā lomahaṃso vā, mameva tasmīṃ samaye anussareyyātha:*
9. *Iti pi so Bhagavā arahāṃ, sammāsambuddho, vijjācaraṇasampanno, sugato, lokavidū, annutaro purisa-dammasārathi, satthā devamanussānaṃ, buddho, bhagavā'ti.*
10. *Mamaṃ hi vo Bhikkhave anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati.*
11. *No ce maṃ anussareyyātha, atha Dhammaṃ anussareyyātha:*
12. *Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko, ehīpassiko, opaneyyiko, paccataṃ veditabbo viññuhi'ti.*
13. *Dhammaṃ hi vo Bhikkhave anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati.*
14. *No ce Dhammaṃ anussareyyātha, atha Saṃghaṃ*

anussareyyātha:

15. *Suppaṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho, ujuppaṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho, ñāyappaṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho, sāmīcippaṭipanno Bhagavato sāvakaśaṅgho, yadidaṁ cattāri purisa-yugāni attha purisa-puggalā; esa Bhagavato sāvakaśaṅgho āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhineyyo, añjalikaraṇiyyo, anuttaraṁ puñña-kkhettaṁ lokassā'ti.*
16. *Śaṅghaṁ hi vo Bhikkhave anussarataṁ yaṁ bhavissati bhayaṁ vā chambhitattaṁ vā lomahaṁso vā, so pahīyissati.*
17. *Taṁ kissa hetu? Tathāgato hi Bhikkhave Arahaṁ Sammāsambuddho vītarāgo vītadoso vītamoho, abhīru achambhī anutarāsī apalāyi'ti.*
18. *Ida-mavoca Bhagavā, idaṁ vatvāna Sugato; athāparaṁ eta-davoca Satthā:*
19. *Araññe rukkhamaṭṭe vā, suññāgāre vā Bhikkhavo, Anussaretha Sambuddhaṁ, bhayaṁ tumhāka no siyā.*
20. *No ce Buddhaṁ sareyyātha, Lokajettaṁ Narāśabhāṁ, Attha Dhammaṁ sareyyātha. Niyyānikaṁ sudesitaṁ.*
21. *No ce Dhammaṁ sareyyātha, Niyyānikaṁ sudesitaṁ, Attha Śaṅghaṁ sareyyātha, Puññakkhettaṁ anuttaraṁ.*
22. *Evaṁ Buddhaṁ sarantānaṁ, Dhammaṁ Śaṅghaṁ ca Bhikkhavo, Bhayaṁ vā chambhitattaṁ va, lomahaṁso na hessati.*

Dhajagga-suttaṁ Niṭṭhitaṁ.

ĀṬĀNĀṬIYA SUTTA

- A. *Appasannehi Nāthassa, Sāsane sādhusammate, Amanussehi caṇḍehi, sadā kibbisakāribhi.*

- B. *Parisānaṃ catassannaṃ, ahimsāya ca guttiyā,*
Yaṃ desesi Mahāvīro, Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.
1. *⁹*Vipassissa ca namatthu, Cakkhumantassa sirīmato,*
Sikhissa pi ca namathu, Sabbabhūtānukampino.
 2. * *Vessabhussa canamatthu, Nhātakassa tapassino,*
Namatthu Kakusandhassa, Mārasenāpamaddino.
 3. * *Koṇāgamanassa namatthu, Brāhmaṇassa vusīmato,*
Kassapassa ca namathu, Vipparamuttassa sabbadhi.
 4. * *Aṅgīrasassa namathu, Sakyaputtassa sirīmato,*
Yo imañ Dhammaṃ desesi, sabbadukkhāpanūdanaṃ.
 5. * *Ye cāpi nibbutā loke, yathābhūtaṃ vipassisum,*
Te janā apisuṇātha, mahantā vītasāradā.
 6. * *Hitaṃ devamanussānaṃ, yaṃ namassanti Gotamaṃ,*
Vijjācaraṇasampannaṃ, mahantaṃ vītasāradaṃ.
 7. *Ete caññe ca Sambuddhā, anekasatakoṭṭiyo,*
Sabbe Buddhā samasamā, sabbe Buddhā mahiddhikā.
 8. *Sabbe dasabalūpetā, vesārajehupāgatā,*
Sabbe te paṭijānanti, Āsabhaṃ ṭhāna-muttamaṃ.
 9. *Sīhanādaṃ nadantete, parisāsu visāradā,*
Bramhacakkaṃ pavattenti, loke appaṭivattiyaṃ.
 10. *Upeṭā Buddhadhammehi, aṭṭhārasahi nāyakā,*
Bāttiṃsa-lakkhaṇūpetā, Sītānubyañjanādharā.
 11. *Byāmapabbhāya suppabhā, sabbe te Munikuñjarā,*
Buddhā Sabbañño ete, sabbe Khīṇāsava Jinā.
 12. *Mahāpabbhā mahātejā, mahāpaññā mahabbalā,*
Mahākāruṇikā dhirā, sabbesānaṃ sukhāvahā.
 13. *Dīpā nāthā paṭiṭṭhā ca, tāṇā leṇā ca pāṇinaṃ,*
Gatī bandhū mahassāsā, saraṇā ca hitesino.

9 *Pāthikavagga, 159.

14. *Sadevakassa Lokassa, sabbe ete parāyaṇā,
Tesāhaṃ sirasā pāde, vandāmi purisuttame.*
15. *Vacasā manasā ceva, vandāmete Tathāgate,
Sayane āsane ṭhāne, gamane cāpi sabbadā.*
16. *Sadā sukkena rakkhantu, Buddhā santikarā tuvaṃ,
Tehi tvaṃ rakkhito santo, mutto sabbabhayehi ca.*
17. *Sabbarogā vinīmutto, sabbasantāpavajjito,
Sabbavera-matikkanto, nibbuto ca tuvaṃ bhava.*
18. *Tesaṃ saccena sīlena, khantimettābalena ca,
Te pi amhe'nurakkhantu, arogena sukkena ca.*
19. *Puratthimasmīṃ disābhāge, santi bhūtā mahiddhikā,
Te pi amhe'nurakkhantu, arogena sukkena ca.*
20. *Dakkhiṇasmīṃ disābhāge, santi devā mahiddhikā,
Te pi amhe'nurakkhantu, arogena sukkena ca.*
21. *Pacchimasmīṃ disābhāge, santi nāgā mahiddhikā,
Te pi amhe'nurakkhantu, arogena sukkena ca.*
22. *Uttarasmīṃ disābhāge, santi yakkhā mahiddhikā,
Te pi amhe'nurakkhantu, arogena sukkena ca.*
23. *Puratthimena Dhataratṭho, Dakkhiṇena Virūlhako,
Pacchimena Virūpakkho, Kuvero Uttaraṃ disaṃ.*
24. *Cattāro te Mahārājā, lokapālā yasassino,
Te pi amhe'nurakkhantu, arogena sukkena ca.*
25. *Ākāsaṭṭhā ca bhūmaṭṭhā, devā nāgā mahiddhikā,
Te pi amhe'nurakkhantu, arogena sukkena ca.*
26. *Iddhimanto ca ye devā, vasantā idha Sāsane,
Te pi amhe'nurakkhantu, arogena sukkena ca.*
27. *Sabbītiyo vivajjantu, soko rogo vinassatu,
Mā te bhavantvantarāyā, sukhī dīghāyuko bhava.*
28. **¹⁰Abhivādanasilissa, niccaṃ vuḍḍhāpacāyino,*

10 *Dhammapada, 109.

Cattāro dhammā vaḍḍhanti: Āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ.

Āṭānāṭiya-suttaṃ Niṭṭhitaṃ.

AṄGULIMĀLA SUTTA

- A. *Parittaṃ yaṃ bhaṇantassa, nisinnaṭṭhānadhovanaṃ,
Udakaṃ pi vināseti, sabba-meva parissayaṃ.*
- B. *Sotthinā gabbhavuṭṭhānaṃ, yaṃ ca sādheti taṅkhane,
Therass'Aṅgulimālassa, Lokanāthena bhāsitaṃ,
Kappaṭṭhāyirī mahātejaṃ, Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.*
1. *Yato'haṃ Bhagini! ariyāya jātiyā jāto,
Nābhijānāmi sañcicca pāṇaṃ jīvitaṃ voropetā;
Tena saccena sotthi te hotu, sotthi gabbhassa.¹¹*

Aṅgulimāla-suttaṃ Niṭṭhitaṃ.

BOJJHAṄGA SUTTA

- A. *Saṃsāre saṃsarantānaṃ, sabbadukkhavināsenā,
Satta dhamme ca Bojjhaṅge, Mārasenāpamaddane,*
- B. *Bujjhivā ye cime sattā, tibhavā muttakuttamā,
Ajāti-majarābyādhiṃ, amataṃ nibbayaṃ gatā.*
- C. *Eva-mādiguṇūpetarī, anekaḡuṇasaṅgahaṃ,
Osadhaṃ ca imaṃ mantaṃ, Bojjhaṅgaṃ ca bhaṇāma he*
1. ** Bojjhaṅgo satisaṅkhāto, Dhammānaṃ vicayo tathā,
Vīriyaṃ Pīti Passaddhi, Bojjhaṅgā ca tathāpare,*
2. ** Samādupekkhā bojjhaṅgā, sattete Sabbdassinā,
Muninā sammadakkhātā, bhāvitā bahulikatā.*
3. ** Saṃvattanti abhiññāya, Nibbānāya ca bodhiyā,*

¹¹ *Majjhimaṇṇāsa*, 306.

Etena saccavajjena, sotthi te hotu sabbadā.

4. * *Ekasmīṇ samaye Nātho, Monggallānaṇ ca Kassapaṇi,
Gīlāne dukkhite disvā, Bojjhaṅge satta desayi.*
5. * *Te ca taṇ abhinanditvā, rogā mucchīṃsu thaṅkhaṇe,
Etena saccavajjena, sotthi te hotu sabbadā.*
6. * *Ekadā Dhammarājā pi, gelaṇṇenā' bhipīlito,
Cundattherena taṇ yeva, Bhaṇāpetvāna sādarariṇ,*
7. * *Sammoditvāna ābādhā, tamhā vuṭṭhāsi ṭhānaso,
Etena saccavajjena, sotthi te hotu sabbadā.*
8. * *Pahīnā te ca ābādhā, tiṇṇannam pi Mahesinariṇ,
Maggāhatā¹² kilesāva, pattānuppati-dhammataṇi;
Etena saccavajjena, sotthi te hotu sabbadā.*

Bojjhaṅga-suttaṇi Niṭṭhitaṇi.

PUBBAṆHA SUTTA

1. *Yaṇi dunnimittaṇi avamaṅgalaṇi ca,
Yo cāmaṇāpo sakuṇassa saddo,
Pāpaggaho dussupinaṇi akantaṇi,
Buddhānubhāvena vināsa-mentu.*
2. *Yaṇi dunnimittaṇi avamaṅgalaṇi ca,
Yo cāmaṇāpo sakuṇassa saddo,
Pāpaggaho dussupiṇaṇi akantaṇi,
Dhammānubhāvena vināsa-mentu.*
3. *Yaṇi dunnimittaṇi avamaṅgalaṇi ca,
Yo cāmaṇāpo sakuṇassa saddo,
Pāpaggaho dussupiṇaṇi akantaṇi,
Saṅghānubhāvena vināsa-mentu.*

12 *Maggahatā* ti vattabbe naṭṭhakharesu pādesu snādimhā ti vuttatā sakāramuttatthaṇi magga-saddassa akārassa dīghaṇi katvā maggāhatā ti vuttariṇi yathā bhavatū sabbamaṅgalan ti (Paritta-ṭīkā Pāḷi, 107).

4. *Dukkhappattā ca niddukkhā, bhayappattā ca nibbhayā,
Sokappattā ca nissokā, hontu sabbe pi pāṇino.*
5. *Ettāvatā ca amhehi, sambhatarū puññasampadarū,
Sabbe deva'numodantu, sabbasampatitsiddhiyā.*
6. *Dānarū dadantu saddhāya, sīlarū rakkhantu sabbadā,
Bhāvanā'bhiraṭā hontu, gacchantu devatāgata.*
7. *Sabbe Buddhā balappattā, paccekānaṃ ca yaṃ balaṃ,
Arahantānaṃ ca tejena, rakkhaṃ bandhāmi sabbaso.*
8. *Yaṃkiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ,
Na no samaṃ atthi Tathāgatena.
Idam pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvathi hotu.*
9. *Yaṃkiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ,
Na no samam atthi Tathāgatena.
Idam pi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
10. *Yaṃkiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ,
Na no samaṃ atthi Tathāgatena.
Idam pi Saṃghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu.*
11. *Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā,
Sabba-Buddhānubhavana, sadā sukhī bhavantu te.*
12. *Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā,
Sabba-Dhammānubhavana, sadā sukhī bhavantu te.*
13. *Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā,
Sabba-Saṃghanubhavana, sadā sukhī bhavantu te.*
14. *Mahākāruṇiko Nātho, hitāya sabbapāninaṃ,
Pūretvā pāramī sabbā, patto sambodhi-muttamaṃ.*

- Etena saccavajjena, sotthi te hotu sabbadā.*
15. *Jayanto bodhiyā mūle, Sakyānaṃ nandiyaḍḍhano,
Eva-meva jayo hotu, jayassu jayamaṅgale.*
16. *Aparājita-pallaṅke, sīse puthuvi pukkhale,
Abhiseke sabba-Buddhānaṃ, Aggappatto pamodati.*
17. * *Sunakkhattaṃ sumaṅgalam, suppbhātaṃ suhuṭṭhitaṃ,
Sukhaṇo sumuhutto ca, suyūṭṭhaṃ brahmacārisu.*
18. * *Padakkhiṇam kāyakammam, vācākammarāṃ
padakkhiṇam,
Padakkhiṇaṃ manokammāṃ, paṇīdhi te padakkhiṇe.*
19. * *Padakkhiṇāni katvāna, labhantatthe padakkhiṇe,
Te atthaladdhā sukhitā, virūḷhā Buddhasāsane,
Arogā sukhitā hotha, saha sabbehi nātībhi.*

Pubbaṅha-suttaṃ Niṭṭhitaṃ.

PARITTA PĀLI NIṬṬHITĀ

BOJJHAṄGA SUTTA

PAṬHAMA GILĀNA SUTTA (KASSAPA-BOJJHAṄGA SUTTA)¹³

*Ekam samayaṃ bhagavā Rājagahe viharati Veḷuvane
Kalandakanivāpe. Tena kho pana samayena Āyasma
Mahākassapo Pippaliguhāyaṃ (Pippaliguhāyaṃ-Sī)
viharati ābādhiko dukkhito bāḷhagilāno, Atha kho Bhagavā
sāyanhasamayaṃ paṭisallinā vuṭṭhito yenā'yasmā
Mahākassapo, tenupasaṅkami. Upasaṅkamitvā paṇṇatte āsane
nisīdi. Nisajja kho Bhagavā Āyasmantaṃ Mahākassapaṃ eta
davoca.*

¹³ Mahāvagga-saṃyutta, 71.

“Kacci te Kassapa khamanīyam, kacci te yāpanīyaṃ. Kacci dukkhā vedanā paṭikkamanti, no abhikkamanti. Paṭikkamosānaṃ paññāyati, no abhikkamo?”ti. “Na me bhante khamanīyaṃ, na yāpanīyaṃ. Bāḷhā me dukkha vedanā abhikkamanti, no paṭikkamanti. abhikkamosānaṃ paññāyati, no paṭikkamo”ti.

“Sattime Kassapa Bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā bhāvitā bahulikatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti. Katame satta? Satisambojjhaṅgo kho Kassapa mayā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Dhammavicayasambojjhaṅgo kho Kassapa mayā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Vīriyasambojjhaṅgo kho Kassapa mayā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Pīṭisambojjhango kho Kassapa mayā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Passaddhisambojjhaṅgo kho Kassapa mayā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Samādhisambojjhaṅgo kho Kassapa mayā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Upekkhāsambojjhaṅgo kho Kassapa mayā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Ime kho Kassapa satta Bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā bhāvitā bahulikatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattan’ti. Taggha Bhagavā Bojjhaṅgā. Taggha Sugata Bojjhaṅgā”ti.

Ida mavocca Bhagavā. Attamano Āyasmā Mahākassapo Bhagavato bhāsitaṃ abhinandi. Vuṭṭhahi cāyasmā Mahākassapo taṃhā ābādhā. Tathāpahīno cāyasmato Mahākassapa so ābādhō ahoṣī ti.

Paṭhama-gilāna-suttam̐ niṭṭhitam̐.

Pada suatu ketika *Bhagavā* sedang berdiam di *Vihāra* Hutan Bambu, tempat memberi makan tupai dekat Kota Rājagaha, pada suatu ketika *Bhikkhu* Mahākassapa, yang tengah berdiam di Goa Pippali, sedang sakit, menderita dan kesakitan. Kemudian pada malam hari, *Bhagavā* bangkit dari meditasi dan mendekati *Bhikkhu* Mahākassapa dan duduk di tempat yang telah disediakan untuk beliau. Setelah duduk, Buddha berkata kepada *Bhikkhu* Mahākassapa:

“Aku berharap engkau bertahan Kassapa, Aku berharap engkau cepat sembuh. Aku berharap perasaan sakit berkurang dan tidak bertambah, dengan penuh kesadaran dan diketahui dengan jelas berkurangnya perasaan sakit.”

Bhikkhu Mahākassapa menjawab, “O *Bhante*, saya tidak tahan, saya tidak cepat membaik. Perasaan-perasaan sakit yang sangat kuat ini semakin bertambah dalam diri saya, tidak berkurang, tetapi malah bertambah.”

“Kassapa, ketujuh faktor pencerahan ini sudah dibabarkan dengan sangat jelas olehku; ketika dikembangkan dan diolah, akan menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*. Apakah ketujuh hal tersebut?

Faktor pencerahan pada “Perhatian Murni” atau “Perhatian Penuh”, Kassapa, telah aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Faktor pencerahan “Perhatian Penuh”, Kassapa, telah aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Faktor pencerahan “Penyelidikan Dhamma”, Kassapa, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Faktor pencerahan “Energi”, Kassapa, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Faktor pencerahan “Ketertarikan”, Kassapa, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Faktor pencerahan “Ketenangan”, Kassapa, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Faktor pencerahan “Konsentrasi”, Kassapa, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Faktor pencerahan “Keseimbangan”, Kassapa, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Ketujuh faktor pencerahan ini, Kassapa, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.”

Bhikkhu Mahākassapa menyampaikan kepada Buddha, “Tentu saja, O *Bhante*, itu adalah faktor-faktor pencerahan! Sesungguhnya, O *Bhante*, mereka adalah tujuh faktor

pencerahan!”

Inilah apa yang Buddha babarkan. Merasa gembira, *Bhikkhu* Mahākassapa senang dengan pernyataan Buddha, dan *Bhikkhu* Mahākassapa sembuh dari penyakit tersebut. Dengan cara demikian *Bhikkhu* Mahākassapa pulih dari penyakitnya.¹⁴

DUTIYA GILĀNA SUTTA
(MONGGALLĀNA-BOJJHAṄGA SUTTA)¹⁵

Ekam samayaṃ Bhagavā Rājagahe viharati Veḷuvana Kalandakanivāpe. Tena kho pana samayena Āyasmā Mahāmoggallāno Gijjhakūṭe pabbate viharati ābādhiko dukkhito bālḥagilano. Atha kho Bhagavā sāyanhasamayaṃ paṭisallinā vuṭṭhito yenā’yasmā Mahāmoggallāno, tenupasaṅkami. Upasaṅkamitvā paññate āsane nisīdi. Nisajja kho Bhagavā Āyasmantaṃ Mahāmoggallānaṃ eta davoca.

“Kacci te Moggallāna khamanīyam, kacci te yāpanīyaṃ. Kacci dukkhā vedanā paṭikkamanti, no abhikkamanti. Paṭikkamosānaṃ paññāyati, no abhikkamo?”ti. “Na me bhante khamanīyaṃ, na yāpanīyaṃ. Bālḥā me dukkha vedanā abhikkamanti, no paṭikkamanti. abhikkamosānaṃ paññāyati, no paṭikkamo”ti.

“Sattime Moggallāna Bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā bhāvitā bahulikatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti. Katame satta? Satisambojjhaṅgo kho Moggallāna mayā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Dhammavicayasambojjhaṅgo kho Kassapa mayā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya

¹⁴ *The Connected Discourses of The Buddha*, Vol. II, 1580-1581, Oleh Bhikkhu Bodhi.

¹⁵ *Mahāvagga-saṃyutta*, 72.

sambodhāya nibbānāya saṁvattati. Vīriyasambojjhaṅgo kho Moggallāna mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati. Pīṭisambojjhango kho Moggallāna mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati. Passaddhisambojjhaṅgo kho Moggallāna mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati. Samādhisambojjhaṅgo kho Moggallāna mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati. Upekkhāsambojjhaṅgo kho Moggallāna mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati. Ime kho Moggallāna satta Bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattan'ti. Taggha Bhagavā Bojjhaṅgā. Taggha Sugata Bojjhaṅgā"ti.

Ida mavocca Bhagavā. Attamano Āyasmā Mahāmogallāno Bhagavato bhāsitaṁ abhinandi. Vuṭṭhahi cāyasmā Mahākassapo taṁhā ābādhā. Tathāpahīno cāyasmato Mahāmogallāna so ābādhō ahoṣi ti.

Dutiya-Gilāna-suttaṁ nitthitaṁ.

Pada suatu ketika *Bhagavā* sedang berdiam di *Vihāra* Hutan Bambu, tempat memberi makan tupai dekat kota *Rājagaha*. Pada suatu ketika *Bhikkhu* Mahā Moggallāna, yang tengah berdiam di Puncak Gunung Burung Nasar, sedang sakit, menderitanya dan kesakitan. Kemudian pada malam hari, *Bhagava* bangkit dari meditasi dan mendekati *Bhikkhu* Mahākassapa dan duduk di tempat yang telah disediakan untuk beliau. Setelah duduk, Buddha berkata kepada *Bhikkhu* Mahā Moggallāna:

“Aku berharap engkau bertahan Moggallāna, Aku berharap engkau cepat sembuh. Aku berharap perasaan sakit

berkurang dan tidak bertambah, dengan penuh kesadaran dan diketahui dengan jelas berkurangnya perasaan sakit.”

Bhikkhu Mahā Moggallāna menjawab, “O *Bhante*, saya tidak tahan, saya tidak cepat membaik. Perasaan-perasaan sakit yang sangat kuat ini semakin bertambah dalam diri saya, tidak berkurang, tetapi malah bertambah.”

“Moggallāna, ketujuh faktor Pencerahan ini sudah dibabarkan dengan sangat jelas olehKu; ketika dikembangkan dan diolah, akan menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāna*.

Apakah ketujuh hal tersebut?

Faktor Pencerahan “Perhatian Murni” atau “Perhatian penuh”, Moggallāna, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāna*.

Faktor pencerahan “Perhatian Penuh”, Moggallāna, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāna*.

Faktor pencerahan “Penyelidikan Dhamma”, Moggallāna, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāna*.

Faktor pencerahan “Energi”, Moggallāna, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāna*.

Faktor pencerahan “Ketertarikan”, Moggallāna, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāna*.

Faktor pencerahan “Ketenangan”, Moggallāna, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Faktor pencerahan “Konsentrasi”, Moggallāna, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Faktor pencerahan “Keseimbangan”, Moggallāna, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Ketujuh faktor pencerahan ini, Moggallāna, telah Aku babarkan dengan jelas; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, ke *Nibbāṇa*.”

Bhikkhu Mahā Moggallāna menyampaikan kepada Buddha, “Tentu saja, O *Bhante*, hal tersebut adalah faktor-faktor pencerahan! Sesungguhnya, O *Bhante*, mereka adalah tujuh faktor pencerahan!”

Inilah apa yang Buddha babarkan. Merasa gembira, *Bhikkhu* Mahā Moggallāna senang dengan pernyataan Buddha, dan *Bhikkhu* Mahā Moggallāna sembuh dari penyakit tersebut. Dengan cara demikian Bhikkhu Mahā Moggallāna pulih dari penyakitnya.

TATIYA GILĀNA SUTTA (BUDDHA-BOJJHAṄGA SUTTA)¹⁶

Ekam samayaṃ Bhagavā Rājagahe viharati Veḷuvana

¹⁶ *Mahāvagga-saṃyutta*, 73.

Kalandakanivāpe. Tena kho pana samayena Bhagavā ābādhiko dukkhito bāḷhagilano. Atha kho Āyasmā Mahācundo yena Bhagavā, tenupasaṅkami. Upasaṅkamtivā Bhagavantam abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi. Ekamantaṃ nissinaṃ kho Āyasmantaṃ Mahācundaṃ Bhagavā eta davoca “Paṭibhantu taṃ Cunda Bojjhaṅgā”ti.

“Sattime bhante Bojjhaṅgā Bhagavantā sammadakkhātā bhāvitā bahulikatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti. Katame satta? Satisambojjhaṅgo kho Bhante Bhagavā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Dhammavicayasambojjhaṅgo kho Bhante Bhagavā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Vīriyasambojjhaṅgokho Bhante Bhagavā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Pīṭisambojjhango kho Bhante Bhagavā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Passaddhisambojjhaṅgo kho Bhante Bhagavā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Samādhisambojjhaṅgo kho Bhante Bhagavā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Upekkhāsambojjhaṅgo kho Bhante Bhagavā sammadakkhāto bhāvito bahulikato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati. Ime kho Bhante satta Bojjhaṅgā Bhagavatā sammadakkhātā bhāvitā bahulikatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattan’ti. Taggha Cunda Bojjhaṅgā. Taggha Cunda Bojjhaṅgā”ti

Ida mavocā’yasma Cundo. Samanuñño satthā ahoṣi. Viṭṭhahi ca Bhagavā tamhā ābādhā. Tathāpahino ca Bhagavato so ābādho ahoṣi ti.

Tatiya-gilāna-suttam̐ niṭṭhitam̐.

Pada suatu ketika *Bhagavā* sedang berdiam di *Vihāra* Hutan Bambu, tempat memberi makan tupai dekat kota *Rājagaha*. Pada saat itu Buddha sedang sakit, menderitanya, dan sangat sakit. Kemudian *Bhikkhu* Mahācunda mendekati Buddha, memberi penghormatan, dan duduk di satu sisi. Ketika ia sudah duduk, Buddha berkata kepada *Bhikkhu* Mahācunda:

“Bacakan tujuh faktor pencerahan, Cunda.”

Bhikkhu Mahācunda membacakan,

“Ketujuh Faktor Pencerahan ini, O *Bhante*, secara jelas telah dibabarkan oleh Buddha; ketika dikembangkan dan diolah, akan menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Apakah ketujuh hal tersebut?

Faktor pencerahan “Perhatian Murni atau “Perhatian Penuh”, telah dibabarkan dengan jelas oleh Buddha; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Faktor pencerahan “Perhatian Penuh”, O *Bhante*, telah dibabarkan dengan jelas oleh Buddha; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Faktor pencerahan “Penyelidikan Dhamma”, O *Bhante*, telah dibabarkan dengan jelas oleh Buddha; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāṇa*.

Faktor pencerahan “Energi”, O *Bhante*, telah dibabarkan dengan jelas oleh Buddha; ketika dikembangkan dan diolah,

ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, ke *Nibbāna*.

Faktor pencerahan “Ketertarikan”, O *Bhante*, telah dibabarkan dengan jelas oleh Buddha; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāna*.

Faktor pencerahan “Ketenangan”, O *Bhante*, telah dibabarkan dengan jelas oleh Buddha; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāna*.

Faktor pencerahan “Konsentrasi”, O *Bhante*, telah dibabarkan dengan jelas oleh Buddha; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāna*.

Faktor pencerahan “Keseimbangan”, O *Bhante*, telah dibabarkan dengan jelas oleh Buddha; ketika dikembangkan dan diolah, ia menuntun ke Pengetahuan Langsung, Pencerahan, menuju *Nibbāna*.

Ketujuh faktor pencerahan ini, O *Bhante*, secara rinci telah dijelaskan dengan baik oleh Bhagavā, ketika dikembangkan dan diolah, mereka menggiring ke pengetahuan langsung, ke pencerahan, menuju *Nibbāna*.”

Buddha berkata kepada *Bhikkhu* Mahācunda, “Tentu saja, Cunda, hal tersebut adalah faktor-faktor pencerahan! Sesungguhnya, Cunda, mereka adalah Tujuh Faktor Pencerahan!”

Iniilah yang diucapkan oleh *Bhikkhu* Mahācunda. Buddha menyetujui. Dan Buddha sembuh dari penyakit tersebut. Dengan cara demikian Buddha pulih dari penyakitnya.

BUDDHASSA AṬṬHĀRASA ĀVENĪKĀ DHAMMA¹⁷
18 SIFAT ISTIMEWA BUDDHA

Buddhānaṃ jīvitassa na sakkā kenaci antarāyo kātuṃ, tathā me hotu. Atītaṃse Buddhassa bhagavato appaṭihataṃ ṇāṇaṃ, Anagataṃse Buddhassa bhagavato appaṭihataṃ ṇāṇaṃ, Paccupannaṃse Buddhassa bhagavato appaṭihatam ṇāṇaṃ.

Imehi tīhi dhammehi samannāgatassa Buddhassa bhagavato, Sabbaṃ kāya-kammaṃ ṇāṇa-pubbaṅgamaṃ ṇāṇānuparivattaṃ, Sabbaṃ vacī-kammaṃ ṇāṇa-pubbaṅgamaṃ ṇāṇānuparivattaṃ, Sabbaṃ mano-kammaṃ ṇāṇa-pubbaṅgamaṃ ṇāṇānuparivattaṃ.

Imehi chahi dhammehi samannāgatassa Buddhassa bhagavato

Natthi chandassa hāni, natthi dhamma-desanāya hāni, Natthi vīriyassa hāni, natthi samādhissa hāni, Natthi paññāya hāni, natthi vimuttiya hāni.

Imehi dvādasahi dhammehi samannāgatassa Buddhassa bhagavato.

Natthi davā, natthi ravā, natthi aphuṭaṃ, Natthi vegāyitattaṃ, natthi abyāvaṭamano, Natthi appaṭisaṅkhānuppekkhā.

Imehi aṭṭhārasahi dhammehi samannāgatassa Buddhassa bhagavato.

Namo sattannaṃ Sammāsambuddhassa.

Vipassanāya (katthaci potthake, dalam beberapa buku lainnya)

Tiada seorang pun yang dapat mencelakai seorang Buddha, semoga demikian dengan kehidupanKu.

¹⁷ *Pāthikavagga-ṭīkā*, 198 & *Pañcamapakaṇṇa-ṭīkā*, *Vibhaṅga-ṭīkā*.

Dalam Pengetahuan tertinggi di masa lampau, Buddha yang tercerahkan tidak terhalangi dan tidak tertandingi.

Dalam Pengetahuan tertinggi di masa sekarang, Buddha yang tercerahkan tidak terhalangi dan tidak tertandingi.

Dalam Pengetahuan tertinggi di masa akan datang, Buddha yang tercerahkan tidak terhalangi dan tidak tertandingi.

Semua perbuatan yang dilakukan melalui jasmani, semua perbuatan yang dilakukan melalui ucapan, semua perbuatan yang dilakukan melalui pikiran dari Buddha. Buddha yang terberkahi dengan tiga sifat istimewa, dilandasi dipenuhi oleh Pengetahuan Tertinggi.

Buddha, yang diberkahi dengan enam sifat istimewa, tidak pernah luntur tekadnya untuk kebajikan dan kebebasan semua makhluk, dalam membabarkan *Dhamma*, dengan usaha yang dibarengi dengan pikiran tentang kedamaian dan pengasingan, Pengetahuan Dalam, dalam konsentrasinya, dan pencapaian kebebasan.

Terberkahi dengan dua belas sifat tersebut, yang Terberkahi, yang Tercerahkan tidak berkelakar, tidak terburu-buru, tidak lengah (karena memiliki Pengetahuan Tertinggi), tidak canggung, tidak berkelakuan yang tidak bermanfaat, dan selalu memiliki perhatian penuh yang seimbang.

Bhagavā yang Tercerahkan, terberkahi dengan 18 sifat istimewa ini. Sujud, kepada tujuh Buddha yang Sempurna Tercerahkan.¹⁸

18 *Vipassī Buddha, Sikhī Buddha, Vessabhū Buddha, Kakusandha Buddha, Koṇāgamana Buddha, Kassapa Buddha, & Gotama Buddha*



BAB

14

*Dhammacakkappavattana
Sutta*

DHAMMACAKKAPPAVATTANA SUTTA¹

- A. *Bhikkhūnaṃ Pañcavaggīnaṃ, Isipatana-nāmake, Migadāye dhammavarāṇaṃ, yaṃ taṃ Nibbānapāpakāraṃ,*
 - B. *Sahampati-nāmakena, Mahābrahmena yācito, Catusaccāṃ pakāsentō, Lokanātho adesayī.*
 - C. *Nanditāṃ sabbadevehi, sabbasampattisādhakāṃ, Sabbalokahitatthāya, Dhammacakkāṃ bhaṇāma he.*
1. *Evaṃ me sutāṃ; Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Bārāṇasiyaṃ viharati Isipatane Migadāye. Tatra kho Bhagavā Pañcavaggiye bhikkhū āmantesi.*

Jalan Salah (Dua Ekstrim) dan Jalan Benar (Jalan Tengah)

2. *Dve'me Bhikkhave antā pabbajitena na sevītabbā. Katame dve? Yo cā'yaṃ kāmesu kāmasukha-llikānuyogo hīno gāmmo pothuñjaniko anariyo anattasaṃhito, yo cā'yaṃ attakilamatthānuyogo dukkho anariyo anattasaṃhito; ete kho Bhikkhave ubho ante anupagamma Majjhimā Paṭipadā Tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.*
3. *Katamā ca sā Bhikkhave Majjhimā Paṭipadā Tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇa-karaṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati? Aya-meva Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo; Seyyathidaṃ? Sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvāca sammākammanto sammā ājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhī. Ayaṃ kho sa Bhikkhave Majjhimā Paṭipadā Tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇa-karaṇī apasamāya*

1 Vinaya, Mahāvagga, 14-18, Mahāvagga-saṃyutta, 368-371 & Paṭisambhidāmagga, 329-332.

abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati.

**Kebenaran Mulia tentang Ketidakpuasan
(Dukkha-Ariyasacca),**

4. *Idaṁ kho pana Bhikkhave Dukkhaṁ Ariyasaccāṁ: ‘Jāti pi dukkhā, jarā pi dukkhā, byādhī pi dukkho, maraṇam pi dukkhaṁ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yam-piccham na labhati; tam pi dukkhaṁ, saṁkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā’.*

**Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Ketidakpuasan
(Dukkhasamudaya-Ariyasacca)**

5. *Idaṁ kho pana Bhikkhave Dukkhasamudayaṁ Ariyasaccāṁ: ‘Yayaṁ taṇhā ponobhavikā nandiraga-sahagatā tatra-tatrābhinandinī. Seyyathidaṁ? Kāma-taṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā’.*

**Kebenaran Mulia tentang Lenyapnya Ketidakpuasan
(Dukkhanirodha-Ariyasacca)**

6. *Idaṁ kho pana Bhikkhave Dukkhanirodhaṁ Ariyasaccāṁ: ‘Yo tassā yeva taṇhāya asesavirāga-norodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo’.*

**Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Lenyapnya
Ketidakpuasan (Magga-Ariyasacca)**

7. *Idaṁ kho pana Bhikkhave Dukkhanirodhagāminī paṭipada Ariyasaccam: ‘Aya-meva Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo; Seyyathidaṁ? Sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammā ājīvo samāvāyāmo sammāsati sammāsamādhī.*

Tiga Jenis Pengetahuan *Dukkha-Ariyasacca*

8. *“Idaṃ dukkhaṃ ariyasaccan” ti me Bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, aloko udapādi.*
9. *“Taṃ kho panidaṃ dukkhaṃ pariniṅṇeyaṃ ariyasaccanṃ prineyyan” ti me Bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, aloko udapādi.*
10. *“Taṃ kho panidaṃ dukkhaṃ ariyasaccanṃ pariññātan” ti me Bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, aloko udapādi.*

Tiga Jenis Pengetahuan *Dukkhasamudaya-Ariyasacca*

11. *“Idaṃ dukkhasamudayaṃ ariyasaccan” ti me Bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, aloko udapādi.*
12. *“Taṃ kho panidaṃ dukkhasamudayaṃ ariyasaccam pahātabban” ti me Bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, aloko udapādi.*
13. *“Taṃ kho panidaṃ dukkhasamudayaṃ ariyasaccanṃ pahīnan” ti me Bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, aloko udapādi.*

Tiga Jenis Pengetahuan *Dukkhanirodha-Ariyasacca*

14. *“Idaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccan: ti me Bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, aloko*

udapādi.

15. *“Tam kho panidaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ sacchikatabban” ti me Bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, aloko udapādi.*
16. *“Tam kho panidaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ sacchikatan” ti me Bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, aloko udapādi.*

Tiga Jenis Pengetahuan Magga-Ariyasacca

17. *“Idaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccan” ti me Bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, aloko udapādi.*
18. *“Tam kho panidaṃ dukkhanorodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ bhāvetabban” ti me Bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, aloko udapādi.*
19. *“Tam kho panidaṃ dukkhanirodhagāminī ariyasaccaṃ bhāvitan” ti me Bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, aloko udapādi.*

Tidak Menyatakan Dirinya Sebagai Buddha

20. *Yāvakīvaṃ, ca me Bhikkhave imesu catūsu Ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ na suviddhaṃ ahoṣi; Neva tāvāhaṃ Bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmake sassamaṇa brāhmaṇiya pajāya sadevamanussāya “annuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho”ti*

paccaññāsiriṃ.

21. *Yato ca kho me Bhikkhave imesu catūsu Ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhutaṃ ñāṇadassanaṃ suvisuddhaṃ ahoṣi; Athāhaṃ Bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmake sassamaṇa brāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya “anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho”ti paccaññāsuṃ. Ñāṇaṃ ca pana me dassanaṃ udapādi, akuppā me vimutti, aya-mantimā jāti, natthi dāni punabhavoti. Ida-mavoca Bhagavā; attamaṇā Pañcavaggiyā bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandun’ti.*

**Bhikkhu Koṇḍañña Telah Mencapai Pengarung Arus
(Sotāpanna)**

22. *Imasmiṃcapanaveyyākaraṇasmim̐bhaññamāneĀyasmato Koṇḍaññaṃssa virajāṃ vītamalaṃ dhammacakkhuṃ udapādi “Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ; sabbaṃ taṃ nirodha-dhammaṃ”ti.*

**Pernyataan Dewa dan Brahma tentang
Dhammacakkappavattana Sutta yang Diajarkan Buddha**

23. *Pavattite ca pana Bhagavā Dhammacakke bhummā devā sadda-manussāvesuṃ “Etaṃ Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye anuttaraṃ Dhammacakkaṃ pavattitam Appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmiṃ”ti.*
24. *BhummānaṃdevānaṃsaddaṃsutvāCātumahārājikādevā sadda-manussāvesuṃ “Etaṃ Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye anuttaraṃ Dhammacakkaṃ pavattitam Appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmiṃ”ti.*
25. *Cātumahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā*

Tāvatiṃsā devā sadda-manussāvesuṃ “Etaṃ Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye anuttaraṃ Dhammacakkaṃ pavattitaṃ Appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin”ti.

26. *Tāvatiṃsānam devānam saddaṃ sutvā Yāmā devā sadda-manussāvesuṃ “Etaṃ Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye anuttaraṃ Dhammacakkaṃ pavattitaṃ Appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin”ti*
27. *Yāmānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā Tusitā devā sadda-manussāvesuṃ “Etaṃ Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye anuttaraṃ Dhammacakkaṃ pavattitaṃ Appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin”ti*
28. *Tusitānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā Nimmānaratī devā sadda-manussāvesuṃ “Etaṃ Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye anuttaraṃ Dhammacakkaṃ pavattitaṃ Appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin”ti*
29. *Nimmānaratīnaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā Para-nimmitavasavattī devā sadda-manussāvesuṃ “Etaṃ Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye anuttaraṃ Dhammacakkaṃ pavattitaṃ Appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin”ti.*
30. *Para-nimmitavasavattīnaṃ devānam saddaṃ sutvā Brahmakāyikā devā sadda-manussāvesuṃ “Etaṃ Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye anuttaraṃ Dhammacakkaṃ pavattitaṃ Appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin”ti*

**Gempa Bumi dan Munculnya Cahaya Maha Besar
di Dunia**

31. *Itiha tena khaṇena tena layena tena muhuttena yāva
Brahmalokā saddo abbhuggacchi. Ayañ ca dasasahassi-
lokaddhātu saṅkampi sampakampi sampavedhi;
Appamāṇo ca uḷāro obhāso loke pāturaḥosi atikkamma
devānaṃ devānubhāvan'ti.*

**Mengapa Bhikkhu Koṇḍañña Dipanggil “Aññāsi
Koṇḍañña”**

32. *Attha kho Bhagavā imaṃ udānaṃ udānesi “Aññāsi
vata Bho Koṇḍañño, Aññāsi vata hidaṃ Āyasamato
Koṇḍaññaṃsa ‘Aññāsi Koṇḍañño’ tveva nāmaṃ ahoṣi.*

**Bhikkhu Aññāsi Koṇḍañña Menjadi Seorang Bhikkhu
dengan “EHI-BHIKKHU Upasampadā”²**

33. *Attha kho Āyasmā Aññāsi-Koṇḍañño diṭṭhadhammo
pattadhammo viditadhammo pariyogālhaddhammo
apara-paccayo Satthu Sāsane Bhagavantaṃ eta-davoca
“Labheyyā haṃ upasampadan” ti. “Ehi Bhikkhū” ti
Bhagavā avoca “Svākkhāto dhammo, cara brahmacariyam
sammā dukkhassa antakiriyāyā” ti. Sā vā tassa āyasmato
upasampadā ahoṣi.*

Dhammacakka-ppavattana-suttaṃ Niṭṭhitaṃ.

2 Pentahbisan tertinggi disebut “Ehi Bhikkhu Upasampadā” yang berarti “Marilah, O Bhikkhu”.

ANATTALAKHAṆA SUTTA³

- A. *Dhammacakkaṃ pavattetvā, Āsāḷhiyaṃ hi puṇṇame,
Nagare Bārāṇasiyaṃ, Isipatanavhaye vane,*
- B. *Pāpetvā' dīphalaṃ nesaṃ, anukkhameṇa desayī;
Yaṃ taṃ pakkhassa pañcamyaṃ, vimuttatthaṃ bhaṇāma
he.*
1. *Evaṃ me sutāṃ. Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Bārāṇasiyaṃ
viharaṭi Isipatane Migadāye. Tatra kho Bhagavā
Pañcavaggiye bhikkhū āmantesi “Bhikkhavo” ti.
“Bhadante” ti te bhikkhū Bhagavato paccassosum.
Bhagavatā eta-davoca:*
 2. *“Rūpaṃ Bhikkhave anattā. Rūpaṃ ca hidaṃ Bhikkhave
attā abhavissa, nayidaṃ rūpaṃ ābādhāya saṃvatteyya;
labbhetha ca rūpe ‘evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ
mā ahoṣī ‘ti. Yasmā ca kho Bhikkhave rūpaṃ anattā,
tasmā rūpaṃ ābādhāya saṃvattati, Na ca labbhati rūpe
‘evaṃ me rūpaṃ hotu; evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī ‘ti.*
 3. *Vedanā anattā. Vedanā ca hidaṃ Bhikkhave attā
abhavissa, nayidaṃ vedanā ābādhāya saṃvatteyya;
labbhetha ca vedanā ‘evaṃ me vedanā hotu, evaṃ me
vedanā mā ahoṣī ‘ti. Yasmā ca kho Bhikkhave vedanā
anattā, tasmā vedanā ābādhāya saṃvattati, Na ca
labbhati vedanā ‘evaṃ me vedanā hotu; evaṃ me vedanā
mā ahoṣī ‘ti.*
 4. *Sañña anattā. Sañña ca hidaṃ Bhikkhave attā abhavissa,
nayidaṃ saññā ābādhāya saṃvatteyya; labbhetha ca
saññā ‘evaṃ me saññā hotu, evaṃ me saññā mā ahoṣī
‘ti. Yasmā ca kho Bhikkhave saññā anattā, tasmā saññā
ābādhāya saṃvattati, Na ca labbhati saññā ‘evaṃ me
saññā hotu; evaṃ me saññā mā ahoṣī ‘ti.*

3 Vinaya, Mahāvagga, 18-20 & Saṃyutta 2, Khandhavagga-saṃyutta, 55-56.

5. *Sañkhārā anattā. Sañkhārā ca hidarñ Bhikkhave attā abhavissa, nayidarñ sañkhārā ābādhāya sarivatteyya; labbhetha ca sañkhārā ‘evaṃ me sañkhārā hotu, evaṃ me sañkhārā mā ahesun’ti. Yasmā ca kho Bhikkhave sañkhārā anattā, tasmā sañkhārā ābādhāya sarivattati, Na ca labbhati sañkhārā ‘evaṃ me sañkhārā hotu; evaṃ me sañkhārā mā ahesun’ti.*
6. *Viññāṇaṃ anattā. Viññāṇaṃ ca hidarñ Bhikkhave attā abhavissa, nayidarñ viññāṇaṃ ābādhāya sarivatteyya; labbhetha ca viññāṇaṃ ‘evaṃ me viññāṇaṃ hotu, evaṃ me viññāṇa mā ahosī’ti. Yasmā ca kho Bhikkhave viññāṇaṃ anattā, tasmā viññāṇaṃ ābādhāya sarivattati, Na ca labbhati viññāṇaṃ ‘evaṃ me viññāṇaṃ hotu; evaṃ me viññāṇaṃ mā ahosī’ti.*
7. *Taṃ kiṃ maññatha Bhikkhave: “Rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā ti?” ‘Aniccaṃ Bhante.’ ‘Yaṃ paṇāniccaṃ; dukkhaṃ vā taṃ sukkaṃ vā ti?’ ‘Dukkhaṃ Bhante.’ ‘Yaṃ paṇāniccam dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ: “Etaṃ mama, eso’hamasmi, eso me attā’ti?” ‘No hetarñ Bhante.’ ‘Vedanā niccā vā aniccā na ti?’ ‘Aniccā Bhante.’ ‘Yaṃ paṇāniccaṃ; dukkhaṃ vā taṃ sukkaṃ vā ti?’ ‘Dukkhaṃ Bhante.’ ‘Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ: ‘Etaṃ mama, eso’hamasmi, eso me attā ti?’ ‘No hetarñ Bhante.’ ‘Sañkhārā niccā vā aniccā vā ti?’ ‘Aniccā Bhante.’ ‘Yaṃ paṇāniccaṃ; dukkhaṃ vā taṃ sukkaṃ vā ti?’ ‘Dukkhaṃ Bhante.’ ‘Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ: ‘Etaṃ mama, eso’hamasmi, eso me attā ti?’ ‘No hetarñ Bhante.’ ‘Viññāṇaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā ti?’ ‘Aniccaṃ Bhante.’ ‘Yaṃ paṇāniccaṃ; dukkhaṃ vā taṃ sukkaṃ vā ti?’ ‘Dukkhaṃ Bhante.’ ‘Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu*

taṃ samanupassitum: 'Etaṃ mama, eso'ha-masmi, eso me attā ti?' 'No hetarṃ Bhante.'

8. Tasmā tiha Bhikkhave yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukkhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā, yaṃ dare⁴ santike vā; sabbaṃ rūpaṃ 'netarṃ mama, neso'ha-masmi na meso attā ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.
9. yā kāci vedanā atītānāgatapaccuppannā ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇītā vā, yā dūre santike vā; sabbā vedanā 'netarṃ mama, neso'ha-masmi, na meso attā ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.
10. yā kāci saññā atītānāgatapaccuppannā ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇītā vā, yā dūre santike vā; sabbā saññā netarṃ mama, neso;ha-masmi, na meso attā ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.
11. ye keci saṅkhārā atītānāgatapaccuppannā ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikā vā sukhumā vā hīnā vā paṇītā vā, ye dūre santike vā; sabbe saṅkhārā 'netam mama, nesoha-masmi, na meso attā ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.
12. yaṃ kiñci viññāṇaṃ atītāngatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumā vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā, yaṃ dūre santike vā; sabbaṃ viññāṇaṃ 'netarṃ mama, neso'ha-masmi, na meso attā ti evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.
13. Evaṃ passaṃ Bhikkhave suttavā ariyasāvako rūpasmim pi nibbindati, vedanāya pi nibbindati, saññāya pi nibbindati, saṅkhāresu pi nibbindati, viññāṇasmim

4 Dūre vā (Syāma-pothhake).

pi nibbindati, nibbindaṃ virajjati, virāgā vimuccati, vimuttasmīṃ 'vimutta-mīti nāṇaṃ hoti. 'Khīṇā-jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ itthatthāyā' ti pajānāti" ti.

14. *Ida-mavoca Bhagavā. Attamaṇā Pañcavaggiyā Bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandun ti. Imasmīṃ ca pana veyyākaraṇasmim bhañṇamāne Pañcavaggiyānaṃ bhikkhūnaṃ anupādāya āsavehi cittaṃ vimuccīmsū ti.*

Anattalakkaṇa-suttaṃ Niṭṭhitaṃ

SYAIR PĀḶI UNTUK MEMULIAKAN SIFAT BUDDHA

ANEKAJĀTI GĀTHĀ

*Anekajāti-saṃsaraṃ, sandhāvissaṃ anibbisarṃ,
Gahakāraṃ gavesanto, dukkhā-jāti punappunarṃ.
Gahakāraka diṭṭho' si, puna gehaṃ na kāhasi;
Sabbā te phāsuka bhaggā, gahakūṭaṃ visaṅkhatarṃ,
Visaṅkhāragataṃ cittaṃ, taṇhānaṃ khaya-majjhagā.⁵*

Melalui banyak kelahiran dalam saṃsara,
Mencari tetapi tidak menemukan pembuat rumah,
menyakitkan kehidupan yang berulang-ulang,
Pembuat rumah kamu telah terlihat, kau tidak akan membuat rumah lagi,

Semua rakitmu patah, tiang utamamu telah dihancurkan,
Batin menuju kebebasan, tercapai kehancuran dari keinginan.
(*Sacred Writings, Buddhism, 219-220*) saṃsara, perputaran kehidupan yang tak terhitung.

5 *Dhammapada* 153-154.

PAṬICCA-SAMUPPĀDA ANULOMA

*Avijjā-paccayā saṅkhārā, saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ,
viññāṇa-paccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpa-paccayā
saḷāyatanaṃ, saḷāyatana-paccayā phasso, phassa-paccayā
vedaṇā, vedaṇā-paccayā taṇhā, taṇhā-paccayā upādānaṃ,
upādāna-paccayā bhavo, bhava-paccayā jāti, jāti-paccayā
jarāmaraṇaṃ soka parideva dukkha domanass'upāyāsā
sambhavanti. Eva-metassa kevalassa dukkhandhassa
samudayo hoti.*

PAṬHAMA UDĀNA-GĀTHĀ

*Yadhā have pātubhavanti dhammā,
Ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;
Athassa kaṅkhā vapayanti sabbā,
Yato pajānāti sahetudhammam.⁶*

Dengan ketidaktahuan sebagai kondisi, formasi *kamma* muncul; Dengan formasi *kamma* sebagai kondisi, kesadaran muncul; Dengan kesadaran sebagai kondisi, batin dan jasmani (mentalitas-materialitas) muncul; Dengan batin dan jasmani sebagai kondisi, enam landasan indera muncul; Dengan landasan enam indera sebagai kondisi, kontak muncul; Dengan kontak sebagai kondisi, perasaan muncul; Dengan perasaan sebagai kondisi, keinginan muncul; Dengan keinginan sebagai kondisi, kemelekatan muncul; Dengan kemelekatan sebagai kondisi, proses menjadi atau eksis (*Kammabhava*) muncul; Dengan proses menjadi atau eksis (*Kammabhava*) sebagai kondisi, kelahiran muncul; Dengan kelahiran sebagai kondisi, kelapukan-dan-kematian, kesedihan, ratapan, rasa sakit, dukacita, dan keputusasaan

6 *Udāna*, 77-78.

(penderitaan yang berlebihan)⁷ muncul. Demikian munculnya semua ketidakpuasan dan penderitaan.

Ketika kebenaran menjadi nyata

Kepada seorang *Brahmin* yang bermeditasi

Maka semua keragu-raguan lenyap karena ia memahami

Bagaimana tiap-tiap faktor yang muncul timbul karena sebab.

(*Udāna*, 12)

PAṬICCA-SAMUPPĀDA PAṬILOMA

Avijjā tveva asesavirāganīrodhā saṅkhāra-nīrodho, saṅkhāra-nīrodhā viññāṇa-nīrodho, viññāṇa-nīrodhā nāmarūpa-nīrodho, nāmarūpa-nīrodhā saḷāyatana-nīrodho, saḷāyatana-nīrodhā phassa-nīrodho, phassa-nīrodhā vedanā-nīrodho, vedanā-nīrodhā taṅhā-nīrodho, taṅhā-nīrodhā upādāna-nīrodho, upādāna-nīrodhā bhava-nīrodho, bhava-nīrodhā jāti-nīrodho, jāti-nīrodhā jarāmaṇaṇaṇi soka parideva dukkha domanassupāyāsā nirujjhanti. Eva-metassa kevalassa dukkhandhassa nīrodho hoti.

DUTIYA UDĀNA-GĀTHĀ

Yadā have pātubhavanti dhammā,

Ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;

Atthassa kaṅkhā vapayanti sabbā,

Yato khayāṇi paccajānaṇi avedi.⁸

Dengan lenyapnya ketidaktahuan, formasi *kamma* berakhir;

Dengan lenyapnya formasi *kamma*, kesadaran berakhir;

7 *Upāyāso nāma ñātibyasanādīhi phuṭṭhassa adhimattacetodukkhapabhāvito doso yeva (Paṭisambhidāmaggaṭṭhakathā 1, 137) Upāyāsa artinya keputus-asaan, kesedihan yang berlebihan, atau yang dihasilkan dari penderitaan mental dalam diri, seseorang yang kehilangan sanak keluarga, dst.*

8 *Udāna*, 78.

Dengan lenyapnya kesadaran, batin-dan-jasmani (mentalitas-materialitas) berakhir; Dengan lenyapnya batin-dan-jasmani, enam landasan indera berakhir; Dengan lenyapnya enam landasan indera, kontak berakhir; Dengan lenyapnya kontak, perasaan berakhir; Dengan lenyapnya perasaan, keinginan berakhir; Dengan lenyapnya keinginan, kemelekatan berakhir; Dengan lenyapnya kemelekatan, proses menjadi atau eksis (*Kammabhava*) berakhir; Dengan lenyapnya proses menjadi atau eksis (*Kammabhava*), kelahiran berakhir; Dengan lenyapnya kelahiran, kelapukan-dan-kematian, kesedihan, ratapan, rasa sakit, dukacita, dan keputus-asaan (penderitaan yang berlebihan) berakhir. Demikian lenyapnya semua ketidakpuasan dan penderitaan.

Ketika kebenaran menjadi nyata

Kepada seorang *Brahmin* yang bermeditasi

Maka semua keragu-raguan lenyap karena ia memahami

Berakhirnya semua kondisi yang muncul. (*Udāna*, 13)

PATICCA-SAMUPPĀDA ANULOMA-PATILOMA

Avijjā-paccayā saṅkhārā, saṅkhāra-paccayā viññāṇaṅ, viññāṇa-paccayā nāmarūpaṅ, nāmarūpa-paccayā saḷāyatanaṅ, saḷāyatana-paccayā phasso, phassa-paccayā vedanā, vedanā-paccayā taṇhā, taṇhā-paccayā upādānaṅ, upādāna-paccayā bhavo, bhava-paccayā jāti, jāti-paccayā jarāmaraṇaṅ soka parideva dukkha dimanass'upāyāsā sambhavanti. Eva-metassa kevalassa dukkhandhassa samudayo hoti.

Avijjā tveva asesavirāganirodhā saṅkhāra-nirodho, saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho, viññāṇa-nirodhā nāmarūpa-nirodho, nāmarūpa-nirodhā saḷāyatana-nirodho, saḷāyatana-nirodhā phassa-nirodho, phassa-nirodhā vedanā-nirodho,

vedanā-nirodhā tañhā-nirodho, tañhā-nirodhā upādāna-nirodho, upādāna-nirodhā bhava-nirodho, bhava-nirodhā jāti-nirodho, jāti-nirodhā jarāmaṇaṇaṃ soka parideva dukkha domanassupāyāsā nirujjhanti. Eva-metassa kevalassa dukkhandhassa nirodho hoti.

TATIYA UDĀNA-GĀTHĀ

*Yadā have pātubhavanti dhammā,
Ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;
Vidhūpayam tiṭṭhati mārasenaṃ,
Sūriyo'va obhāsaya-mantalikkhaṇi.⁹*

Ketika kebenaran menjadi nyata
Kepada seorang Brahmin yang bermeditasi
Tegak, ia menghadapi laskar Māra,
Bagai mentari menerangi langit. (*Udāna*, 13)

PAṬṬHĀNA PACCAYUDESĀ

*Hetupaccayo, ārammaṇapaccayo, adhipatipaccayo,
anantarapaccayo, samanantarapaccayo, saha-jātapaccayo,
aññamaññapaccayo, nissayapaccayo, upanissayapaccayo,
purejātapaccayo, pacchājāta-paccayo, āsevanapaccayo,
kammapaccayo, vipākapaccayo, āhārapaccayo,
indriyapaccayo, jhānapaccayo, maggapaccayo,
sampayuttapaccayo, vippayuttapaccayo, atthipaccayo,
natthipaccayo, vigatapaccayo, avigatapaccayo'ti.*

JAYAMAṄGALA, PAṬṬHĀNA GĀTHĀ

Jayanto bodhiyā mūle, Sakyānaṃ nandivaḍḍhano,

⁹ *Udāna* 79.

*Eva-meva jayo hotu, jayassu jayamaṅgale.
 Aparājita-pallaṅke, sise puthuvi-pukkhale,
 Abhiseke sabbabuddhānaṃ, aggappatto pamodati.
 Sunakkhattaṃ sumaṅgalaṃ, suppbhātaṃ suhuṭṭhitaṃ,
 Sukhano sumuhutto ca, suyūṭṭhaṃ brahmacārisu.
 Padakkhiṇaṃ kāyakammaṃ,
 vācākammaṃ padakkhinaṃ,
 Padakkhiṇaṃ manokammaṃ, paṇīdhi te padakkhiṇe.
 Padakkhiṇāni katvāna, labhanta'the padakkhiṇe,
 Te atthaladdhā sukhitā, virūḷhā Buddha-sāsane,
 Arogā sukhitā hotha, saha sabbehi nātibhi.*

OVĀDA-PĀTIMOKKHA GĀTHĀ¹⁰

1. *Khantī paramaṃ tapo titikkhā,
 Nibbānaṃ paramaṃ vadanti Buddhā,
 Na hi pabbajito parūpaghātī,
 Na samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto.*
2. *Sabbapāpassa akaraṇaṃ, kusalassa upasampadā,
 Sacitta-pariyodapanaṃ, etaṃ Buddhāna Sāsanaṃ.*
3. *Anūpavādo anūpaghāto, pātimokkhe ca saṃvaro,
 Mattaññutā ca bhattasmim, pantaṃ ca sayanāsaṇaṃ,
 Adhicitte ca āyogo, etaṃ Buddhāna Sāsanaṃ.*

1. Kesabaran adalah praktik yang tertinggi.
Nibbāna merupakan yang tertinggi, itulah yang disabdakan para Buddha.
 Seorang bhikkhu tidak menyakiti makhluk lain, seorang bhikkhu yang menyakiti makhluk lain bukanlah seorang bhikkhu.
2. Tidak berbuat jahat, kembangkan kebajikan,
 Sucikan pikiran, Inilah ajaran para Buddha.

¹⁰ *D-Mahāvagga*, 42 & *Dhammapada*, 184, 143 & 185.

3. Tidak menghina, tidak menyakiti, mengendalikan diri menurut aturan,
Tidak berlebihan dalam makanan, berdiam dalam ketenangan,
Selalu berpikiran tinggi, Inilah ajaran para Buddha.



BAB

15

*Tuntunan
Pentahbisan
Sâmanera*

Pentahbisan *sāmaṇera* terdiri dari tiga tahapan:

1. *Kesacchedana*, mencukur rambut kepala,
2. *Kāsāyacchādana*, mengenakan jubah, dan
3. *Saraṇadāna*, memberikan Tiga Perlindungan.

Kesacchedana kāsāyacchādana saraṇadāna ti hi imāni tīṇi karonto “Pabbājāti”ti vuccati. (Sāratthadīpanī Ṭikā, Vol 3, 201)

Pertama, seseorang yang ingin memasuki kehidupan sebagai seorang *sāmaṇera* harus mencukur atau memotong rambutnya. Sebenarnya, seseorang harus dicukur oleh guru yang nanti akan menjadi pembimbingnya. Sementara seorang guru mencukur habis rambutnya, ia mengajarkan calon *sāmaṇera* cara mengkonteplasikan pada *tacapañcaka*, lima bagian tubuh yang diakhiri dengan *taca*: (1) *kesa*, rambut kepala, (2) *lomā*, rambut tubuh, (3) *nakhā*, kuku, (4) *dantā*, gigi, dan (5) *taco*, kulit. Dengan merenungkan hal ini, bahkan calon *sāmaṇera* yang sedang dicukur bisa mencapai tingkat *Arahat*.

Kedua, setelah rambutnya dicukur habis, sesuai dengan peraturan *Vinaya*, calon *sāmaṇera* menyerahkan jubah kepada guru, memohon jubah kepada guru, dan mengenakannya. Walaupun ia sudah mengenakan jubah, ia masih belum menjadi seorang *sāmaṇera*.

Akhirnya, ia memohon pentahbisan dengan menerima dan mengucapkan tiga Perlindungan dari *bhikkhu* sebagai guru pembimbing. Setelah seseorang menerima tuntunan tiga Perlindungan, baru bisa menjadi seorang *sāmaṇera* sesungguhnya.

Berikut langkah-langkah rinci tahapan kedua dan ketiga Upacara Pentahbisan *Sāmaṇera*:¹

1. Menyerahkan jubah kepada guru pembimbing,
2. Meminta jubah dari guru pembimbing,
3. Memohon pentahbisan *sāmaṇera* dari guru pembimbing,
4. Memohon sepuluh *sīla sāmaṇera* dengan tiga Perlindungan,
5. Memberi penghormatan kepada Buddha,
6. Menerima tiga Perlindungan,
7. Sepuluh *sīla sāmaṇera*, dan
8. Memohon untuk menjadi guru pembimbing.

Menyerahkan Jubah kepada Guru Pembimbing

*Sakala-vaṭṭa-dukkha-nissaraṇa-nibbānassa
sacchikaraṇatthāya imaṃ kāsāvaṃ gahetvā pabbājetha
maṃ bhante anukampaṃ upādāya.* (tiga kali)

O *Bhante*, sudikah kiranya *Bhante* menerima jubah ini, dan demi rasa welas asih kepada saya, tahbiskanlah saya sebagai seorang *sāmaṇera* agar saya dapat mencapai *Nibbāna* yang bebas dari semua penderitaan dalam lingkaran kelahiran. (tiga kali)

Meminta Jubah dari Guru Pembimbing

*Sakala-vaṭṭa-dukkha-nissaraṇa-nibbānassa
sacchikaraṇatthāya etaṃ kāsāvaṃ datvā pabbājetha maṃ
banthe anukampaṃ upādāya* (tiga kali).

O *Bhante*, sudikah kiranya Anda memberikan jubah ini, dan

1 Oleh Bhikkhu U Silānanda.

demi rasa welas asih kepada saya, tahbiskanlah saya sebagai seorang *sāmaṇera* agar saya dapat mencapai *Nibbāṇa* yang bebas dari semua penderitaan dalam lingkaran kelahiran. (tiga kali).

“*Sabbadukkha-nissaraṇatthāya imarṇ kāsāvaṇṇ gahetvā*” *tī vā* “*taṇṇ kāsāvaṇṇ datvā*” *ti vā vatvā* “*pabbajetha maṇṇ bhante anukampaṇṇ upādāyā*” *ti evaṇṇ yācanaṇṇpubbakaṇṇ cīvaraṇṇ paṭicchādeti*. (Vimativinodanī Ṭīkā, vol. 2, 95).

Memohon Pentahbisan *Sāmaṇera* dari Guru Pembimbing

Bhante, *saṃsāra-vaṭṭadukkhato mocanattthāya pabbajjaṇṇ yācāmi*.

Dutiyam pi, bhante, *saṃsāra-vaṭṭadukkhato mocanattthāya pabbajjaṇṇ yācāmi*.

Tatīyam pi, bhante, *saṃsāra-vaṭṭadukkhato mocanattthāya pabbajjaṇṇ yācāmi*.

O *Bhante*, saya memohon pentahbisan *sāmaṇera* agar bisa terbebas dari penderitaan dalam lingkaran kelahiran kembali.

Untuk kedua kalinya, O *Bhante*, saya memohon pentahbisan *sāmaṇera* agar bisa terbebas dari penderitaan dalam lingkaran kelahiran kembali.

Untuk ketiga kalinya, O *Bhante*, saya memohon pentahbisan *sāmaṇera* agar bisa terbebas dari penderitaan dalam lingkaran kelahiran kembali.

Memohon Sepuluh *Sāmaṇera Sīla* dengan Tiga Perlindungan

Ahaṃ bhante tisaraṇena saha dasa-sāmaṇera-pabbjja-sīlaṃ dhammam yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.

Dutiyam pi Ahaṃ bhante tisaraṇena saha dasa-sāmaṇera-pabbjja-sīlaṃ dhammam yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.

Tatīyam pi Ahaṃ bhante tisaraṇena saha dasa-sāmaṇera-pabbjja-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.

O *Bhante*, saya memohon tuntunan sepuluh *sāmaṇera sīla* dengan tiga Perlindungan. Demi welas asih terhadap saya, mohon berikan tuntunan kepada saya tiga Perlindungan dan sepuluh *sāmaṇera sīla*.

Untuk kedua kalinya, O *Bhante*, saya memohon tuntunan sepuluh *sāmaṇera sīla* dengan tiga Perlindungan. Demi welas asih terhadap saya, mohon berikan tuntunan kepada saya tiga Perlindungan dan sepuluh *sāmaṇera sīla*.

Untuk ketiga kalinya, O *Bhante*, saya memohon tuntunan sepuluh *sāmaṇera sīla* dengan tiga Perlindungan. Demi welas asih terhadap saya, mohon berikan tuntunan kepada saya tiga Perlindungan dan sepuluh *sāmaṇera sīla*.

Memberi Penghormatan kepada Buddha

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa!

Sujud kepada Buddha, Terberkahi, Patut Mendapatkan Penghormatan, Sempurna Tercerahkan.

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Aku berlindung kepada Buddha
Aku berlindung kepada *Dhamma*
Aku berlindung kepada *Saṅgha*

Untuk kedua kalinya, aku berlindung kepada Buddha.
Untuk kedua kalinya, aku berlindung kepada *Dhamma*.
Untuk ke dua kalinya, aku berlindung kepada *Saṅgha*.

Untuk ketiga kalinya, aku berlindung kepada Buddha.
Untuk ketiga kalinya, aku berlindung kepada *Dhamma*.
Untuk ketiga kalinya, aku berlindung kepada *Saṅgha*.

Sepuluh Sīla Sāmaṇera

1. *Pāṇātipātā veramaṇi.*
2. *Adinnādāna veramaṇi.*
3. *Abrahmacariyā veramaṇi.*
4. *Musāvādā veramaṇi.*
5. *Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇi.*
6. *Vikālabhojanā veramaṇi.*
7. *Nacca-gīta-vādita-visūkadassanā veramaṇi.*
8. *Mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-*

vibhūsanatṭhānā veramaṇi.

9. *Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇi.*

10. *Jātarūpa-rajata-paṭiggahaṇā veramaṇi.*

1. Menghindari dari pembunuhan.
2. Menghindari dari pencurian.
3. Menghindari dari perzinahan.
4. Menghindari dari berbohong.
5. Menghindari dari zat yang dapat melemahkan kesadaran.
6. Menghindari mengkonsumsi makanan setelah tengah hari.
7. Menghindari menari, menyanyi, bermain musik dan menyaksikan hiburan,
8. Menghindari memakai bunga-bunga, wewangian serta mempercantik diri.
9. Menghindari menggunakan tempat duduk dan tempat tidur yang tinggi dan mewah.
10. Menghindari menerima emas dan perak (serta uang).

Memohon untuk Menjadi Guru Pembimbing

Upajjhāyo me bhante hohi. (tiga kali)

O *Bhante*, sudikah kiranya *Bhante* menjadi pembimbing saya.
(tiga kali)

Indeks

- 18 sifat istimewa Buddha, 277
20 obyek terlarang, 58
32 bagian tubuh, dvattimsākāra, 34
40 subyek meditasi, 84
Ajalikaraṇiyo, 113, 115
Ada dua jenis sahabat, 48
Ada lima jenis perdagangan, paca vaṇijjā, 205
Addā, semoga dengan ini, 242
Adhiccasamuppannavāda, 27
Adhimokkha, keteguhan-hati, 193
Ahetuka-diṭṭhi, 27, 64
Air empedu, pitta, 126, 239
Air mata, assu, 127, 239
Air seni, mutta, 127, 239
Ajaran para Buddha, Buddhāna sāsanaṃ, 294
Ajaran-ajaran Buddha, 11, 19
Ājivapārisuddhi sīla, 189
Ājivaṭṭhamaka sīla, 4
Ajjhattika-dānavatthu, 73
Akāliko, 110, 235, 258
Akar perbuatan jahat atau buruk, 65
Akar perbuatan baik, 67
Akar perbuatan jahat atau buruk, 65
Ākārparavitakkena, pertimbangan alasan bahwa alasan ini baik atau benar, 220
Akibat buruk dari hubungan seksual yang salah, 60
Akiriya-diṭṭhi, 27, 64
Aku memohon, okāsa, 1
Alam 33 dewa, tāvatimsa, 33, 38
Alam asura, 20, 21
Alam binatang, 20, 22, 210
Alam brahma murni, Suddhāvāsa, 209, 213
Alam brahma tertinggi, akaniṭṭha, 214

Alam formasi, saṅkhārā-loka, 94
 Alam lokasi, okāsa-loka, 94
 Alam makhluk, satta-loka, 94
 Alam setelah kematian, gati, 197
 Alam yang menyedihkan, 9
 Alas kaki atau kendaraan, yāna, 71
 Aman, khemaṇ, 223
 Amarāvikkhepavāda, 26
 Amhākaṇ catu-paccayadāyakā, 237
 Amhākaṇ gocaraḡāme, 237
 Amhākaṇ veyyāvaccakarā, 237
 Amhākaṇ vihāra-samipe, 237
 Anāḡāmi-magga, 108, 109, 199
 Anighā hontu, 236, 237
 Analisa tentang empat elemen, cathudhātu-vavatthāna, 84
 Anapaviddha-dāna, 74
 Anekadhātu nānādhātu nāṇa, 99
 Anggota tubuh yang tidak sempurna, 63
 Animā, 96
 Antānantavāda, 26
 Antarā-parinibbāyī, 214
 Anuloma-nāṇa, 199
 Anussavena, 219
 Arahanta, 208, 216
 Arahamaṇ, 89
 Aspirasi, patthana āsisa, 238
 Avihimsā-saṅkappa, 204
 Awan hitam, 229
 Bāhira-dānavatthu, 73
 Bāhusacca, 248
 Bangga dengan masa muda, yobbanamada, 124
 Bangga dengan kesehatan, ārogyamada, 124
 Bangga pada usia, jīvitamada, 124
 Bangunan uposatha, 116
 Bekerja tanpa menyebabkan kebingungan, anākulā kammanta, 222
 Bengkak karena infeksi, bisul, piḷikā, 26
 Berasosiasi, 193, 194
 Berbagai macam kekuatan luar biasa, iddhididha nāṇa, 90

Berbicara dengan baik (vattā), 51
 Berbohong, musāvāda, 55
 Berdiam dalam ketenangan, pantarṃ sayanāsanarṃ, 295
 Bergaul dengan orang bijaksana, sevāna paṇḍitānarṃ, 231
 Berhubungan dengan yang tidak disukai, appiyehi sampayogo, 203, 280
 Bermain musik, vādita, 6, 8, 301
 Berpikiran tinggi, adhicitte āyogo, 295
 Bersabar, atau memiliki kesabaran, khantī, 222
 Bersympati dalam kegembiraan, muditā, 129
 Bertemu dengan para samaṇa, samaṇānarṃ dassana, 223
 Berterima kasih kepada orang lain kataññutā, 222, 249
 Bhagavā, 95, 234, 248, 257, 258, 259, 265, 266, 267, 269, 270, 272, 273, 275, 277, 279, 283, 285, 286, 289
 Bhaṅgānupassanā nāṇa, 191, 195
 Bhāvanā, pengembangan mental, 77
 Bhayapupaṭṭhāna-nāṇa, 191, 195
 Bhikkhu, pabbajito, 294
 Bisul, bengkak (gaṇḍo), 25
 Buah “terlahir sekali lagi” (Sakadāgāmi-phala), 109
 Buah “tidak kembali lagi” (Anāgāmi-phala), 109
 Buah dari pemasuk-arus (Sotāpatti-phala), 109
 Buah kesucian terakhir (Arahat-phala), 109
 Buddha mencapai Parinibbāna (wafat), 19
 Buddha, 19
 Buddhārṃ pūjemi, 242
 Buddhuppādo (Buddhuppāda), 240
 Cacat, 57, 60
 Cahaya kilat, 193, 194, 229
 Catupārisuddhi-sīla, 76
 Cermin Dhamma, Dhammādāsa, 210
 Chaḷabhiñña, 216
 Cinta kasih, abyāpāda, 67, 69
 Cinta kasih, mettā, 129
 Cinta tanpa kemelekatan, 129, 149
 Cutūpapātañāṇa (dibbacakkhuñāṇa), 99
 Daging (maṃsa), 206, 238
 Dakkhiṇeyyo, patut menerima pemberian, 115

Dalam kedukaan, 153
Dalam ketakutan, 153
Dalam membabarkan Dhamma, 277
Dāna-dāsa, 74
Dāna-pati, 75
Dāna-sahāya, 75
Darah, lohita, 26, 84, 86, 236
Dari penderitaan, dukkhe, 239
Dari perzinahan, abrahmacariyā, 3, 4, 6, 32, 205, 302
Delapan jenis keadaan tidak tepat, 1
Delapan jenis makhluk suci, 114
Delapan jenis pengetahuan, 90
Delapan kondisi duniawi, aṭṭha lokadhammā, 223
Delapan pengetahuan, 89
Delapan, aṭṭhaṅga, 5
Demam, dāha, 25
Dengan mereka yang memiliki kebajikan besar, 119
Dengan mereka yang memiliki kekuatan besar, 119
Dengan mereka yang memiliki kekuatan paling besar, 119
Dengan mereka yang memiliki ketenaran besar, 119
Dengan mereka yang memiliki pengertian dan kebijaksanaan tinggi, 119
Dengan para Buddha yang sempurna tercerahkan, 119
Dengan para Pacceka Buddha, 118
Dengan perhatian penuh, appamādena, 240, 241
Dengan usaha yang dibarengi dengan pikiran tentang kedamaian dan pengasingan, viriyassa, 277
Dhammarati, 73
Diabet, madhumeha, 26
Dilakukan oleh batin, mano-kamma, 56, 76
Dilakukan oleh jasmani, kāya-kamma, 55, 66
Dilakukan oleh ucapan, vacī-kamma, 56, 67
Diṭṭhadhamma-nibbānavāda, 27
Diselubungi kebahagiaan, okkantika-pīti, 193
Doktrin dan disiplin, Dhamma-vinaya, 101
Dua jenis Arahat, 215
Dua jenis meditasi, 77, 83
Dua jenis orang tidak seharusnya secara khusus dipancarkan

cinta kasih, 130
 Dua jenis pemberian (dāna), 72
 Ehipassiko, 110
 Ekabījī sotāpanna, 209, 213
 Ekacca-sassatavāda, 26
 Eksim, kilāso, 25
 Empat alam menyedihkan, 1, 20
 Empat faktor dāna yang benar, 74
 Empat fondasi perhatian benar (satipaṭṭhāna), 207
 Empat jenis kemalangan, 23
 Empat jenis kemurnian moralitas, 189
 Empat Kasiṇa Warna, 85
 Empat keadaan luhur, brahma vihāra, 84
 Empat keadaan non-materi, arūpa, 84
 Empat Kebenaran Mulia, 95, 203, 204
 Empat macam manisan, 35
 Empat Magga (Jalan), empat Phala (Buah), dan Nibbāna, 108
 Empat makhluk ariya atau makhluk suci, 208
 Empat pasang makhluk suci, 113, 114
 Empat perbuatan baik yang dilakukan melalui ucapan, 66
 Empat perbuatan jahat yang dilakukan oleh ucapan, vacī-
 duccharita, 56
 Empat sahabat baik dan karakteristiknya, 50
 Empat sahabat buruk dan karakteristiknya, 48
 Empat tanda, 15
 Empat upaya tertinggi, sammappadhāna, 206
 Energi, Āraddhavīriya, 92
 Epilepsi, apamāro, 25, 26
 Eternalis, 26
 Faktor pencerahan penyelidikan Dhamma, Dhammavicaya-
 sambojjhaṅga, 267
 Fitnah atau adu-domba, piṣuṇā vācā, 55
 Formasi kamma, saṅkhārā, 290. 291
 Formasi sujud, 11
 Gīta, 6, 8, 301
 Gatal, kaṇḍu, 25
 Gelegar suara petir, 230
 Gigi, danta, dantā, 297

Gigi dantarogo, 25
 Ginjal, vakka, 126
 Goa pippaliguhāyaṃ, pippaliguhāyaṃ, 265
 Golongan kelahiran, yoni, 197
 Guru para dewa dan manusia, Satthā deva manussānaṃ, 95
 Hanya logika belaka, takkahetunā, 220
 Hari uposatha, 33, 34
 Hasil atau akibat buruk dari memfitnah, 61
 Hasil atau akibat buruk dari omong kosong, 63
 Hasil atau akibat buruk dari pembunuhan, 57
 Hasil atau akibat buruk dari pencurian, 58
 Hasil atau akibat buruk dari ucapan kasar, 62
 Hasil atau akibat dari keinginan jahat, 64
 Hasil atau akibat dari pandangan salah, 65
 Hidung dan tenggorokan, pināso, 25
 Hujan yang dibawa oleh hembusan angin, 229
 Indriyaparopariyattañāṇa, 99
 Ingus, siṅgaṇikā, 127, 239
 Iri hati atau tamak, 63
 Iri hati atau tamak dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung, 63
 Jalan “pengarung arus”, Sotāpatti-magga, 108, 199
 Jalan “terlahir sekali lagi”, Sakadāgāmi-magga, 108, 109, 199
 Jalan “tidak kembali lagi”, Anāgāmi-magga, 108, 109, 199
 Jalan keArahatan, Arahatta-magga, 199
 Jalan Mulia Berunsur Delapan, 31, 52, 204
 Jangan berbuat jahat, sabbapāpassa akaraṇaṃ, 55, 294
 Jangan menerima apa yang diperoleh karena apa yang tertulis sesuai kitab suci, piṭakasampadanena, 219
 Jantung, Hadaya, 126, 239
 Jasmani (kāyakamma), 55, 66, 275
 Jenis perbuatan baik, 92
 Jhāna, 84, 93
 Jin, 226
 Jubah, vattha, 71
 Kaku, 193
 Kāla-vipatti, 23
 Kammavipākañāṇa, 98

Karakteristik batin tidak adanya hasrat terhadap obyek, 67
 Karakteristik tidak ada kekejaman, 68
 Karakteristiknya adalah mencengkeram obyek, 65
 Kāsi, 14
 Kasina ruang terbatas paricchannākāsa-kasiṇa, 84
 Kasiṇa air, Āpo kasiṇa, 84
 Kasiṇa api, tejo-kasiṇa, 84
 Kasiṇa biru, nīla-kasiṇa, 84
 Kasiṇā cahaya, āloka kasiṇā, 85
 Kasiṇa kuning pīta-kasiṇa, 84
 Kasiṇa merah, lohita kasiṇa, 84
 Kasiṇa putih, odāta-kasiṇa, 85
 Kasiṇa ruang, ākāsa-kasiṇa, 85
 Kasiṇa tanah, pathavī kasiṇa, 84
 Kasiṇa udara, vāyo-kasiṇa, 85
 Kāya-sucarita, 66
 Kāyagatāsati, 125, 126
 Keadaan mental yang buruk, akusalehi dhammehi, 207
 Keagungan, issariya, 96
 Kebahagiaan (kesenangan) yang disebabkan oleh pengertian atau wawasan, 193
 Kebahagiaan jasmani dan mental, 97
 Kebahagiaan minor, khuddakā-pīti, 193
 Kebahagiaan sejenak, khaṇika pīti, 193
 Kebahagiaan yang meningkat, ubbegā pīti, 193
 Kebahagiaan yang terpancar, pharaṇā-pīti, 193
 Kebencian, dosa, 65, 66
 Kebenaran mulia tentang ketidakpuasan, dukkha-sacca, 203
 Kebersihan mata-pencaharian atau mata pencaharian yang murni, visuddhājīvitā, 195
 Kecurangan serta ketidakjujuran, 113
 Kediaman para makhluk, sattāvāsa, 197
 Kegelapan dari ketidak-tahuan, 40
 Kegembiraan dan kesenangan, pītisukhaṃ, 207
 Kehendak saat memberi, muñca-cetanā, 72
 Keinginan jahat atau keinginan untuk menyakiti, 64
 Keinginan jahat atau keinginan untuk menyakiti, bisa dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung, 63

Keinginan nafsu indera, kāmehi, 207
 Keinginan pemuasan nafsu indera, kāma-tañhā, 87, 203
 Keinginan terlahir kembali, bhava-tañhā, 203
 Keinginan untuk tidak terlahir, vibhava tañhā, 203
 Keinginan, Kāma, 18
 Kekuatan untuk membuat siapa pun atau apa saja mengikuti Keinginannya, isita, 96
 Kekuatan untuk membuat tubuhnya ringan, laghimā, 96
 Kekuatan untuk menciptakan sesuatu dengan cepat, vasitā, 96
 Kekuatan untuk menjadikan tubuhnya sangat besar, mahimā, 96
 Kelahiran, jāti, 18
 Kelapukan dan kematian, jarā-maraṇamhā, 242
 Kelompok kemelekatan adalah ketidakpuasan, pacupādāna-kkhandhā, 203
 Kemasyuran, yasa, 96
 Kematian, maraṇa, 88
 Kembangkan Kebajikan, kusalassa-upasampadā, 19, 55
 Kemelekatan, upādānaṃ, 290, 292
 Kemelekatan karena Pengetahuan Dalam, nikanti, 194
 Kemelekatan yang mengakar, 65
 Kemuliaan, sirī, 96
 Kemurahan hati, 68, 74, 117
 Kepala, sīsarogo, 24
 Keputusanasaan, upāyāsa, 291
 Keranjang Disiplin, Vinaya Piṭaka, 101
 Keranjang Doktrin Tertinggi/Metafisika Buddhis, Abhidhamma Piṭaka, 103
 Keranjang Khotbah, Suttanta Piṭaka, 101
 Keringat, seda, 127, 239
 Kesedihan, soka, 223
 Keseimbangan, upekkhā, 173
 Kesepuluh di atas perempuan yang sudah menikah, 59
 Kesimpulan, nayahetunā, 100, 219
 Ketahanan, 17
 Ketamakan, lobha, 65
 Ketidaksempurnaan dalam meditasi vipassanā, vipassanupakkilesa, 192
 Ketidaktahuan, moha, 65

Ketiga pikiran ini disebut “Pikiran Benar”, samma-saṅkappa, 205
Keyakinan yang tak tergoyahkan, aveccappasāda, 211
Keyakinan, saddhā, 92
Keyakinannya bertambah kuat, 98
Kitab komentar, aṭṭhakathā, 104
Kolankola sotāpanna, 209, 210
Kolera, visūcikā, 25
Komunitas para bhikkhu (dan bhikkhuni), 19
Konsentrasi sementara, khaṇika samādhi, 189
Kontak, phassa, 290.,292
Kotoran, karisa, 127, 239
Kudis yang menular, vitacchikā, 25
Kudis, kacchu, 25
Kuku, nakhā, 25, 297
Kulit, taca, 239, 297
Kumpulan khotbah Panjang (Dīgha Nikāya), 101
Kumpulan Khotbah Sedang (Majjhima Nikāya), 101
Kumpulan Khotbah Singkat (Khuddaka Nikāya), 102
Kumpulan Kotbah Berurutan (Aṅguttara Nikāya), 102
Kumpulan Kotbah Persamaan (Saṃyutta Nikāya), 102
Lalat, nyamuk, 76
Lampu, cahaya, padīpeyya, 71
Landasan enam indera, saḷāyatanāṃ, 290
Lapuk, jarā, 203
Latihan untuk pencapaian ke-Buddha-an, Buddhattha-cariya, 13
Lemak, meda, 239
Lendir, semha, 127
Lenyapnya ketidakpuasan, 280
Lenyapnya ketidaktahuan avijjā-nirodha, 291
Lepra, kuṭṭha, 25
Lidah, jivhārogo, 24
Lima belunggu rendah, orambhāgiya saṃyojana, 213
Lima cara memancarkan simpati secara umum, 163
Lima hal yang tidak dapat diprediksi atau hal yang tidak diketahui sebelumnya, 122
Lima jenis Anāgāmi, 214
Lima jenis Arahāt, 216
Lima jenis kebahagiaan, 193

Lima jenis kehilangan, 24
 Lima jenis musuh, 23
 Lima jenis Sakadāgāmī, 212
 Lima manfaat memberikan dāna rangkaian bunga, pañca mahā-pariccāga, 37
 Lima pengorbanan besar, pañca mahā-pariccāga, 13
 Limpa kecil, pihaka, 126, 239
 Lingkaran kelahiran tanpa awal, 89
 Ludah, kheḷa, 239
 Luka garuk, nakhasā, rakhasā, 25
 Maggāmaggañānadassana-visuddhi, 188, 200
 Maggo visuddhiyā, 239
 Maha Pengasih, Mahā Karuṇā, 35
 Mahāsayanā, 6, 8, 302
 Makanan, anna, 71
 Makanan yang tak tercerna, udariya, 126
 Makhluk dewa penjaga, 35
 Makhluk yang berada di empat alam menyedihkan, sabbe vinipātikā, 134, 237
 Malu (malu berbuat jahat), hirī, 92
 Manfaat biasa memberikan dāna berupa air, 39
 Manfaat biasa memberikan dāna makanan, 36
 Mano sucarita, 67
 Mata dewa, dibbacakkhu-ñāṇa, 91, 99
 Mata pencaharian yang tidak benar, micchājīvā, 5
 Mayat dengan bagian bagian tubuh tersebar berserakan, hatavikkhattaka, 86
 Mayat dengan cacing cacing tanah, puḷuvaka, puḷavaka, 86
 Mayat dengan darah, lohitaka, 86
 Mayat yang berubah warna menjadi biru, vinīlaka, 86
 Mayat yang dimakan oleh binatang buas, vikkhāyitaka, 86
 Mayat yang membengkak, uddhumātaka, 86
 Mayat yang mengeluarkan nanah, vipubbaka, 86
 Mayat yang mulai lepas dari bagiannya, vicchiddaka, 86
 Mayat yang terpotong dan berserakan, hatavikkhattaka, 86
 Meditasi Vipassanā, Vipassanā, 187
 Meditasi, bhāvanā, 71
 Melakukan hubungan seksual yang salah, 58

Melakukan perbuatan yang tidak salah, anavajja kamma, 222
Melekat pada pemuasan nafsu dan penyiksaan diri, 113
Melelahkan (terlalu lelah), 130
Meluruskan pandangan salah, diṭṭhijukamma, 81
Memakai kalung, mālā, 6
Memancarkan cinta kasih ke sepuluh arah, 133
Membandingkan diri sendiri dengan orang lain, 118
Membebaskan, mutti, 19, 204
Memberi dengan tangannya sendiri, sahatthā-dāna, 74
Memberi perlindungan dari bahaya, abhaya-dāna, 74
Memberikan Dhamma dengan pikirannya yang murni, Dhamma-dāna, 74
Memberikan tiga perlindungan, saraṇadāna), 297
Membuang, paṭinissago, 191
Memiliki kerendahan hati, nivāta, 222
Memiliki kesadaran, 112
Memiliki pengendalian diri, tapa, 223
Mempercantik, vilepana, 6, 301
Mempraktikkan jalan memusnahkan kejahatan, atau memiliki pengendalian diri, tapa, 223
Mempraktikkan jalan perbuatan yang patut dipuji, Dhammacariyā, 222
Memuji orang lain ketika membicarakan kebaikan Anda, bhāvaniyo, 51
Memurnikan pikiran, sacitta pariyodapanam, 83, 217
Menari, nacca, 6, 302
Mencapai Pencerahan Sempurna Sammāsambuddha, 89,
Mencukur rambut kepala, kesacchedana, 297
Mencurahkan selalu kewaspadaan, jāgariyānuyoga, 92
Mendalam ketika berbicara, gambhīram katham kattā, 51
Mendengarkan Dhamma, Dhamma-savana, 71
Mendengarkan Dhamma pada waktu yang tepat, kālena Dhammasākacchā, 223
Menerima dan mengkonsumsi makanan dengan secukupnya, bhojane-mattaññutā, 92
Mengajarkan Dhamma, Dhamma-desanā, 71, 81
Menganggap, 16, 174, 198, 224,
Mengasahi istri dan anak-anak, puttadārasa saṅgaha, 222

Mengatasi perasaan tidak suka (kejemuan) dan kesenangan
 inderawi, aratiratisahanatā, 195
 Mengenakan jubah, kāsāyacchādana, 297
 Mengendalikan diri menurut aturan, pātimokkhe saṁvaro, 295
 Mengerti kebenaran mulia, atau memiliki persepsi kebenaran
 mulia, ariyasaccāna dassana, 223
 Menghancurkan semua kekotoran batin, 89
 Menghapus kesuraman, 40
 Menghasilkan kelahiran kembali (pono-bhāvika taṅhā), 203
 Menghindari pembicaraan omong kosong, 5
 Menghindari berbohong, 66
 Menghindari berbuat dan berucap jahat, viratī pāpā, 222
 Menghindari berucap kasar, 67
 Menghindari dari hal yang memabukkan, majjapānā saṁyama, 222
 Menghindari dua jalan ekstrem, 113
 Menghindari hubungan seksual yang salah, 66
 Menghindari memfitnah atau mengadu domba, 67
 Menghindari pembunuhan, 32, 66, 205
 Menghindari pencurian, 66
 Menghindari pikiran jahat, āratī pāpā, 222
 Menghindari ucapan omong kosong, samphappalāpa veramaṇī, 205
 Menghormat mereka yang patut dihormati, pūjāpūjaneyyānaṁ, 221
 Menghormati mereka yang patut dihormati, gārava, 222
 Mengkontemplasikan jasmani sebagai jasmani, kāye kāyānupassī,
 207
 Mengkontemplasikan kesadaran sebagai kesadaran, citte
 cittānupassī, 207
 Mengkontemplasikan obyek batin sebagai obyek batin, dhammesu
 dhammānupassī, 207
 Mengkontemplasikan perasaan sebagai perasaan, vedanāsu
 vedanānupassī, 207
 Menguraikan batin dan materi, 189
 Meninggalkan kemelekatan terhadap kehidupan,
 jīvitānikantipariccāga, 195
 Meninggalkan pandangan salah mengenai kelahiran,
 bhavadiṭṭhippahāna, 195
 Meninggalkan, cāgo, 290
 Menjadi atau eksis, bhava, 290, 292

Menjaga batin dan jasmani dengan cara yang tepat, atta-sammāpaṇīdhi, 221

Menjalankan keempat penghindaran diri dari ucapan jahat, sammā-vācā, 205

Menjalankan kehidupan mulia, atau kehidupan suci, brahmacariya, 223

Menuntun ke Nibbāna, opāneyyiko, 110

Menyaksikan hiburan, visūka-dassana, 301

Menyokong ibu dan ayah, mātāpitu-upaṭṭhāna, 222

Menyokong, atau membantu sanak keluarganya, ātakānaṇi saṅgaha, 222

Merawat ibu dan ayah atau menyokong ibu dan ayah, mātāpitu-Upaṭṭhāna, 222

Mettāsahagatena, 8

Minyak sendi, lasikā, 127

Moralitas, sila, 28, 75

Mucitukamyatā-nāṇa, 199, 200

Musāvādā veramaṇi, 205, 301

Nāṇadassana-visuddhi, 188, 200

Nānādhimuttikatañāṇa, 99

Nanah, pubba, 127

Nāta-pariññā, 190

Natthika-diṭṭhi, 64

Nekkhamma-saṅkappa, 204

Nestapa, domanassa, 203

Nevasaññināsaññivāda, 27

Nibbidānupassanā-nāṇa, 200

Niverā, 238

Niyata-micchādiṭṭhi, 27

Obyek terlarang, 58

Ṭhānāṭṭhānakosallañāṇa, 98

Orang bodoh adalah orang yang dungu, 224

Orang yang bertentangan, 132

Orang yang seharusnya dipancarkan cinta kasih secara teratur, 131

Orang-orang suci yang telah menenangkan kekotoran mental, samaṇa, 223

Otak, matthaluṅga, 239

Otot, nhāru, 126, 239
 Pañcadīpakatthera, 41
 Pañcasīla, 3
 Paccattaṃ veditabbo viññūhi, 235
 Paccayasannissita-sīla, 189
 Paggaha, energi, 194
 Pahāna-pariññā, 190
 Pāhuneyyo, 113
 Pākamma, 96
 Pakkhandikā, 25
 Pengertian benar, sammā-diṭṭhi, 204
 Pandangan keliru atau salah, 64
 Pandangan keliru atau salah, bisa dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung, 64
 Pandangan keliru atau salah, micchādiṭṭhi, 56
 Pandangan salah, 26, 64
 Paṭicca-samuppāda-anuloma, 290
 Paṭicca-samuppāda-paṭiloma, 291
 Paṭipadāññāḍassanā-visuddhi, 188
 Paṭisaṅkhānupassanā-ñāṇa, 198, 200
 Paṭisambhidāppatta, 216
 Pānātipātā veramaṇī, 205
 Pāramī, 12
 Paramatthapāramī, 12
 Pāramippatta arahanta, 216
 Paru-paru, papphāsa, papphāsāni, 126, 239
 Passaddhi sambojjhaṅga, 266
 Passaddhi, 193
 Pātimokkhasaṃvara-sīla, 189
 Pattānuppadāna, 71
 Patti, kekuatan untuk pergi ke mana pun, 96
 Payoga-vipatti, 23
 Pedagang yang bijak, 225
 Pelanggaran pada aturan, 98
 Pelayanan, veyyāvacca, 71, 79
 Pelimpahan jasa, pattidāna, 71, 79
 Pemberian berbentuk spiritual, Dhamma-dāna, 72
 Pemberian kebenaran, Dhamma-dāna, 73

Pemberian materi, *āmisā-dāna*, 73
 Pembimbing manusia yang tiada taranya, *anuttaro purisadammasārathi*, 94
 Pemilik perbuatannya sendiri, 174
 Pemilik perbuatan, *kammassakā*, 236
 Pemurnian dengan mengatasi keragu-raguan, *kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*, 188, 200
 Pemurnian kebajikan atau moralitas, *silā visuddhi*, 188, 200
 Pemurnian pandangan, *diṭṭhi visuddhi*, 188, 200
 Penampilan menarik, 41
 Pencapaian kebebasan, *vimuttiyā*, 255, 277
 Pencerapan, *appanā*, 111, 116
 Penderitaan yang berlebihan, *upāyāsa*, 291
 Penempuh jalan kesucian, *Sugata*, 93
 Pengarung arus, *Sotāpanna*, 208
 Pengembangan batin, *samādhi*, 83
 Pengembangan ketenangan atau konsentrasi, *samatha-bhāvanā*, 77
 Pengembangan konsentrasi batin, 83
 Pengembangan pengertian mendalam, meditasi pandangan terang, *vipassanā-bhāvanā*, 77
 Pengenal semua alam, *lokavidū*, 94
 Pengendalian indera, *indriya-saṁvara-silā*, 76
 Pengertian akan asal mula ketidakpuasan, *dukkha-samudaye-āṇaṁ*, 204
 Pengertian akan jalan menuju terhentinya ketidakpuasan, *dukkhanirodha-gāminiyā paṭipadāya āṇaṁ*, 204
 Pengertian akan ketidakpuasan, *dukkhe āṇaṁ*, 204
 Pengertian akan terhentinya ketidakpuasan, *dukkha-nirodheāṇaṁ*, 204
 Pengertian Benar, *sammā-diṭṭhi*, 204
 Pengertian dan kebajikan akan melimpah, 98
 Pengertian tiga karakteristik, dll dari materi dan mental, *nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*, 200
 Pengetahuan akan ekuinimitas formasi, *saṅkhārupekkhā-ñāṇa*, 200
 Pengetahuan akan kontempelasi refleksi, *paṭisaṅkhā-ñāṇa*, 200
 Pengetahuan atau kemampuan mencapai pengetahuan mendalam, *vipassana-ñāṇa*, 90

Pengetahuan Dalam, pariñā, 190
 Pengetahuan empat jalan adi duniawi, magga-ñāṇa, 200
 Pengetahuan Langsung, abhiññāya, 266
 Pengetahuan berkaitan dengan materi yang diproduksi dari kesadaran, manomayiddhi-ñāṇa, 90
 Pengetahuan membaca pikiran orang lain, cetopariya-ñāṇa, 91
 Pengetahuan pemahaman, sammasana-ñāṇa, 200
 Pengetahuan pemahaman kondisi materi dan mental, paccaya paṭiggaha-āṇa, 200
 Pengetahuan tentang bahaya, Ādīnava-ñāṇa, 191, 200
 Pengetahuan tentang ketidaktertarikan, nibbidā-ñāṇa, 191, 197
 Pengetahuan tentang pelenyapan atau peluruhan, bhaṅga-ñāṇa, 191, 200
 Pengetahuan timbul dan lenyap, udayabbaya-ñāṇa, 192, 200
 Pengetahuan yang dapat melihat kematian dan kelahiran kembali para makhluk, sattānaṃ cutūpapāteñāṇaṃ vijjā, 90
 Pengetahuan yang dapat memusnahkan kekotoran batin, Āsavānaṃ khayeñāṇaṃ vijjā, 90
 Pengetahuan yang dapat mengingat kehidupan masa lampau atau kehidupan sebelumnya, pubbenivāsānussati-ñāṇaṃ vijja, 90
 Pengetahuan, vijjā, 90
 Penghancuran keinginan, Āsavakkhaya, 18
 Penghindaran diri dari perbuatan jahat, sammā-kammanta, 205
 Penghindaran diri dengan melaksanakan aturan atau moralitas, sīlasamvara, 92
 Penguasa yang lalim, 23
 Penolakan kegelisahan atau tidak ada lagi kegelisahan, ussukkappahāna, 195
 Penolakan, 15
 Penyakit kronis, 65
 Penyakit kulit, deddu, 25
 Penyebab ketidakpuasan, 95
 Penyiksaan diri, attakilamatha, 17, 113
 Peramah, piyo manāpo, 51
 Perbuatan baik, 66
 Perbuatan derma yang patut dipuji, 71
 Perbuatan jahat, 55
 Perbuatan jahat dilakukan oleh pikiran, mano-duccarita, 56

Perbuatan jahat yang dilakukan oleh jasmani, kāya-duccarita, 55
 Perbuatan membunuh, 56
 Perbuatan mencuri, 57
 Perdagangan daging, maṁsa-vaṇijjā, 206
 Perdagangan manusia, satta vaṇijjā, 205
 Perdagangan minuman keras, majja-vaṇijjā, 206
 Perdagangan racun, visa-vaṇijjā, 206
 Perdagangan senjata, sattha-vaṇijjā, 205
 Perenungan terhadap Buddha, Buddhānussati, 88
 Perenungan terhadap Dhamma, Dhammānussati, 88, 100
 Perenungan terhadap kedamaian, upasamānussati, 88, 118
 Perenungan terhadap kedermawanan, cāgānussati, 88, 117
 Perenungan terhadap kematian, maraṇānussati, 88, 118
 Perenungan terhadap moralitas, sīlānussati, 88, 117
 Perenungan terhadap sifat Dewa, Devatānussati, 88, 117
 Perenungan pada Sangha, Saṅghanussati, 88, 112
 Perenungan penggunaan kebutuhan pokok, 76
 Perhatian penuh terhadap pernafasan, Ānāpānasati, 88, 127
 Perhatian penuh pada tubuh jasmani, kāyagatāsati, 126
 Perhatian penuh juga akan bertambah kuat, 98
 Perhatian penuh yang seimbang, appaṭṭisaṅkhānūpekkhā, 276
 Perhatian penuh, upaṭṭhitassati, 93
 Permusuhan, 132
 Perolehan kesabaran dan kelembutan, khantisoraccapaṭilābhā, 195
 Pertapa Udaka Rāmaputta, 16
 Perut, antaḡuṇa, 127
 Pharusāya-vācāya, 5, 205
 Pikiran yang berhubungan dengan lenyapnya keinginan jahat, abyāpādā-saṅkappa, 204
 Pingsan, mucchā, 25
 Pisuṇāya vācāya veramaṇī, 205
 Praktik kehidupan untuk dunia, lokattha-cariya, 13
 Praktik untuk sanak keluarga, ātattha-cariya, 13
 Praktik yang tertinggi, paramaṁ tapo, 294
 Praktisi vipassanā murni, 215
 Puas dengan apa yang telah diperoleh, santuṭṭhī, 222
 Pubba-cetanā, 72
 Pubbenivāsānussatiñāṇa, 99

Puncak Gunung Burung Nasar., Gijjhakūṭe, 270
 Ramah dalam berucap, subhāsītā vācā, 222
 Rambut, kesa, kesā, 297
 Rasa hormat, apaciti, apacāyana, 71, 78
 Ratanattayapaṇāma, 1
 Ratapan, parideva, 290
 Ratu Mahā Māyā, 13
 asaṅṅivāda, 27
 Sabbā itthiyo, 237
 Sabbatthagāmini paṭipadāṅṅa, 98
 Sabbe anariyā, 237
 Sabbe attabhāva-pariyāpannā, 237
 Sabbe puggalā, 237
 Sabbe purisā, 237
 Sabbe vinipātikā, 237
 Sahabat baik, 48
 Sahabat tidak baik, 48
 Sahabat yang memiliki tujuh karakteristik, 51
 Saṅkhārupekkhā-ṅṅa, 198
 Sakit nyeri, sūlā, 25
 Sakit perut, kucchiroga, 25
 Sakit, byādhi, 203
 Sakkacca-dāna, 74
 Sila-visuddhi, 188, 200
 Sila, moralitas, 75
 Saluran tidak normal pembuluh darah, bhagandalā, 26
 Sāmicippaṭipanno, 114
 Samādhisambojjhaṅga, 266
 Samaṅo no guru, 220
 Samatha-yānika, 189, 215
 Sammā-ājjīva, 204
 Sammā-diṭṭhi, 204
 Sammā-kammanta, 204
 Sammā-saṅkappa, 204
 Sammā-samādhi, 204
 Sammā-sati, 204
 Sammā-vācā, 204
 Sammā-vāyāma, 204

Samādiyāmi, 4
 Samudaya-sacca, 203
 Sandiṭṭhiko, 235
 Sari buah, pāna, 71
 Sasaṅkhāra-parinibbāyī, 214
 Sassatavāda, 26
 Sattā pathavīcarā, 238
 Satisambojjhaṅga, 266
 Sattakkhattu-parama-sotāpanna, 208
 Satu momen proses batin, 111, 116
 Satu persepsi menjijikkan pada makanan, āhāre paṭikūla-saññā,
 84
 Satu yojana (kira-kira 7 mil), 229
 Saṅgha, 252
 Saṁsāra, 19
 Sebuah pernyataan yang memiliki sifat mencemarkan, 60
 Selaput dada, kilomaka, 126, 239
 Selaput perut, antaḡaṇa, 239
 Sembilan, navaṅga, 7
 Semi eternalis, 26
 Semoga dengan penghormatan ini, imāya paṭipattiyā, 242
 Semoga semua makhluk yang bukan ariya, anariyā, 134
 Semua makhluk ariya, ariyā, 134
 Semua bentuk penyiksaan, dukkharacariyā, 17
 Semua dewa, devā, 181
 Semua laki-laki, purisā, 179
 Semua makhluk kecil terbebas, bhūtā, 133
 Semua makhluk yang bernafas, pāna, 133
 Semua makhluk yang bukan ariya, 134
 Semua makhluk yang sedang menderita, 153
 Semua makhluk, sabbe sattā, 174
 Semua orang, puggalā, 177
 Semua pemberian, sabbadāna, 73
 Semua perempuan, itthiyo, 179
 Semua rasa, sabbarasa, 73
 Semua umat manusia, manussā, 175
 Semua yang bermeditasi, 151
 Semua yang memiliki jiwa, attabhāva-pariyāpannā, 133

Seorang bhikkhu tidak menyakiti makhluk lain, parūpaghāti, 294
 Seorang musuh (orang yang bertentangan atau tidak ramah), 132
 Seorang netral, 131
 Seorang umat awam laki-laki yang berbakti dan berlingung kepada Tirataṇa, upāsakā, 28
 Seorang umat awam perempuan yang berbakti dan berlingung kepada Tiratana, upāsikā, 28
 Seorang yang tidak dikasihi, 130
 Sepuluh cara memancarkan simpati di sepuluh arah, 164
 Sepuluh dasar dāna, 71
 Sepuluh dasar perbuatan baik, dasa puññā kiriya vatthu, 71
 Sepuluh jalan perbuatan baik, dasa kusalakamma-patha, 67
 Sepuluh jalan perbuatan jahat, Akusalakamma-patha, 56
 Sepuluh jenis perenungan, anussati, 88
 Sepuluh kekuatan kebijaksanaan Buddha, dasa bala, 98
 Sepuluh macam kotoran, asubha, 84
 Sepuluh manfaat memberikan dāna air minum, 39
 Sepuluh perbuatan baik, sucarita, 67
 Serakah dan melekat pada keindahan bagian tubuh, 87
 Serakah dan melekat pada kekekaran tubuh, 87
 Serakah dan melekat pada tubuh, 88
 Serakah dan melekat pada warna kulit tubuh, 87
 Seseorang yang selalu menolong, 50
 Seseorang yang simpati, 50
 Setelah mendengar demikian, iti kiriyāya, 219
 Sifat dari tiga karakteristik, 187
 Simpati, muditā, 164
 Sinar, obhāsa, 68
 Suatu kemelekatan pada jasmaninya sendiri atau orang lain, 126
 Sub kitab komentar, Ṭīkā, 297
 Suddha-vipassanā-yānika, 215
 Sukar diperoleh, dullabha, 240
 Sukhī attānaṃ pariharantu, 236
 Sukkha-vipassaka, 215
 Suppaṭtippanno, 113
 Surāmeraya, 4
 Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, 100, 235
 Takut (takut akibat perbuatan jahat), ottappa, 92

Tamak akan bentuk gigi yang indah, 87
Tamak, iri hati (abhijjhā), 56
Tanpa-Percerapan, asaññasatta, 22
TBC, soso, 25
Teks Dhamma, pariyatti Dhamma, 100
Telah melakukan perbuatan baik di masa lalu, pubbe katapuññata, 221
Telinga dewa, dibbasota nāṇa, 91
Telinga kaṇṇarogo, 24
Teman yang sangat dicintai, 130
Tempat kesadaran, viññāṇaṭṭhiti, 197
Tempat tinggal, ghara, āvasatha, 71
Terampil, sippa, 222
Terbebas dari penderitaan mental, abyāpajjā hontu, 242
Terberkahi dengan pengetahuan dan bertingkah laku baik, vijjācaraṇasampanna, 89
Terdapat tiga jenis akar kebajikan, 67
Terjerat, 16
Terkenal (reputasi yang baik), 38
Terkondisikan, saṅkhārā, 239
Terlahir di empat alam yang menyedihkan, gati-vipatti, 23
Terlatih dalam perilaku, vina susikkhita, 222
Terus-menerus bersedih karena berpisah dengan yang dikasihi, 57
Terus-menerus ketakutan, 57
Tevijja, 216
Tiada bernoda, viraja, 223
Tiada kesedihan, asoka, 223
Tiada ketakutan, vigatabhayatā, 195
Tidak benci, adosa, 68
Tidak bergaul dengan orang bodoh, asevanā bālānaṃ, 221
Tidak berkelakuan yang tidak bermanfaat, abyāvaṭṭamano, 277
Tidak berlebihan dalam makanan, mattaññuta bhattasmiṃ, 295
Tidak bisa dirubah, indriyesu guttadvāratā, 15
Tidak bodoh, amoha, 68
Tidak kekal, aniccā, 90, 190
Tidak lalai dalam perbuatan baik, dhammesu appamāda, 222
Tidak mendapatkan apa yang diinginkan, yaṃ picchaṃ na labhati, 203

Tidak menghina, anūpavādo, 295
 Tidak menyakiti, anūpaghāto, 69, 295
 Tidak menyenangkan untuk dirasakan, 61
 Tidak lengah (karena memiliki Pengetahuan Tertinggi), apḥuṭam,
 277
 Tidak serakah, alobha, 67
 Tiga jenis alam, 94
 Tiga jenis kehendak dalam dāna, 72
 Tiga jenis malapetaka, 21
 Tiga jenis pemberian, 73
 Tiga jenis penderma atau pendonor, 74
 Tiga jenis pengetahuan, 90
 Tiga kamma baik, 67
 Tiga karakteristik dari seorang bodoh, 224
 Tiga karakteristik dari seorang bijak, 225
 Tiga perbuatan baik yang dilakukan melalui pikiran, 67
 Tiga perbuatan baik yang dilakukan oleh jasmani, 66
 Tiga praktik tinggi, tissocariyāyo, 13
 Tindakan berbohong dikatakan terjadi jika terdapat beberapa
 faktor yang mendukung, 60
 Tindakan memfitnah dikatakan terjadi jika terdapat beberapa
 faktor yang mendukung, 61
 Tindakan pembunuhan dikatakan terjadi jika terdapat beberapa
 faktor yang mendukung, 57
 Tindakan pemuasan seksual yang salah dikatakan terjadi jika
 terdapat beberapa faktor yang mendukung, 58
 Tindakan pencurian dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor
 yang mendukung, 57
 Tinggal di tempat yang sesuai, paṭirūpadesavāsa, 221
 Tradisi, atau desas-desus, paramparāya, 219,
 Tubuh, kāyarogo, 24
 Tujuh cara memancarkan simpati secara khusus, 163
 Tujuh orang, kolaṅkola sotāpanna, 209
 Tulang, aṭṭhi, 126, 239
 Tulang sumsum, aṭṭhimijha, 239
 Ucapan kasar dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang
 mendukung, 61
 Ucapan kasar, 61

Ucapan kasar, pharusā vācā, 56
Ucapan omong kosong dikatakan terjadi jika terdapat beberapa faktor yang mendukung, 62
Ucapan, vacākamma, 93
Uccāsayana, 6
Ucchedavāda, 27
Ujuppaṭipanno, 113
Upadhi-vipatti, 23
Upahacca-parinibbāyī, 214
Upaṭṭhāna, perhatian penuh, 194
Upapāramī, 12
Upekkhāsambojjhaṅga, 266
Upekkhā, keseimbangan, 173
Uposatha-sīla, 5
Usaha keras, payatta, 96
Usia tua, jara, 25
Usus, anta, antāni, 126, 239
Vacī-sucarita, 67
Vīriyasambojjhaṅga, 266
Vikāla, 6
Wasir, amsā, arisa, 26
Welas asih, karuṇā, 152
Welas asih, anabhijjhā, 67
Wewangian, gandha, 71
Yang menyakiti makhluk lain, param viheṭṭhayanto, 294
Yang Tidak Kembali, Anāgāmī, 208

Referensi

1. V-MAHĀVAGGA (Vinaya, Mahāvagga)
2. Cūlavagga (Vinaya)
3. Silakkhandhavagga (Dīgha-nikāya)
4. D-Mahāvagga (Dīgha-nikāya, Mahāvagga)
5. Pāthikavagga (Dīgha-nikāya)
6. Mūlapaṇṇāsa (Majjhima-nikāya)
7. Majjhimaṇṇāsa (Dīgha-nikāya)
8. Aṅguttara I (Aṅguttara-nikāya)
9. Aṅguttara II (Aṅguttara-nikāya)
10. Aṅguttara III (Aṅguttara-nikāya)
11. Khanddhavagga-saṅyutta (Saṅyutta-nikāya)
12. S-Mahāvagga-saṅyutta (Saṅyutta-nikāya, Mahāvagga)
13. Khuddakapāṭha (Khuddaka-nikāya)
14. Dhammapada (Khuddaka-nikāya)
15. Udāna (Khuddaka-nikāya)
16. Itivuttaka (Khuddaka-nikāya)
17. Suttanipāta (Khuddaka-nikāya)
18. Theragātha I (Khuddaka-nikāya)
19. Apadāna I
20. Vimānavatthu
21. Cariyā-piṭaka (Khuddaka-nikāya)
22. Jātaka (Khuddaka-nikāya)
23. Paṭisambhidāmagga (Khuddaka-nikāya)
24. Vibhaṅga (Abhidhamma)
25. Puggalapaññatti (Abhidhamma)
26. Silakkhandhavaggaṭṭhakathā

27. *Mahāvaggaṭṭhakathā (Dīgha-nikāya)*
28. *Pāthikavaggaṭṭhakathā*
29. *Mūlapaṇṇāsataṭṭhakathā*
30. *Aṅguttaraṭṭhakathā I*
31. *Aṅguttaraṭṭhakathā II*
32. *Aṅguttaraṭṭhakathā I*
33. *Khuddakapāṭhaṭṭhakathā*
34. *Dhammapadaṭṭhākathā*
35. *Itivuttakaṭṭhākathā*
36. *Suttanipātaṭṭhākathā*
37. *Theragāthāṭṭhākathā*
38. *Buddhavaṃsaṭṭhākathā*
39. *Jātaḥkaṭṭhākathā I*
40. *Jātaḥkaṭṭhākathā IV*
41. *Aṭṭhasālinī Aṭṭhākathā*
42. *Sammohavinodanī Aṭṭhākathā*
43. *Paṭisambhidāmaggaṭṭhākathā*
44. *Sārasaṅgaha Aṭṭhākathā*
45. *Visuddhimagga I*
46. *Viuddhimagga I*
47. *Abhidhammatthasaṅgaha*
48. *Sāratadīpanī Ṭīkā III*
49. *Vimativinodanī Ṭīkā*
50. *Sīlakkhandhavagga Ṭīkā*
51. *Pātikhavagga Ṭīkā*
52. *Vibhaṅga Ṭīkā*
53. *Abhidhammattha-vibhāvinī Ṭīkā*
54. *The Long Discourses of the Buddha*
55. *The Middle Length Discourses of the Buddha*
56. *The Connected Discourses of the Buddha*

57. *The Gradual Saying III*
58. *The Path of Discrimination*
59. *The Dhammapada by Nārada*
60. *Buddhism: The Dhammapada*
61. *Buddhist Legend I by Burlingame*
62. *The Udāna*
63. *The Jātaka Book I*
64. *The Expositor by Pe Maung Tin*
65. *The Path of Purification by Bhikkhu Ñāṇamoli*
66. *The Path of Purity by Pe Maung Tin*
67. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*
68. *A Manual of Buddhism*
69. *The Four Foundation of Mindfulness by Venerable U Silānanda*
70. *Paritta Pāḷi and Protective Suttas by U Silānanda*
71. *Meditation Instruction by U Silānanda*
72. *The Discourses on the All-Embracing Net of Views by Bhikkhu Bodhi*
73. *Essential Themes of Buddhist Lecturer by Ashin Thittila*
74. *The Illustrated History of Buddhism*
75. *What the Buddha Taught*
76. *P.T.S Pāḷi-English Dictionary*
77. *A Dictionary of the Language by Robert Caesar Childers*
78. *Concise Pāḷi-English Dictionary by Buddhadatta Mahāthera*
79. *Buddhist Dictionary by Nyanatiloka*
80. *Buddhist Chanting (Thai Tradition)*

Dana Buku Ajaran Dasar Buddhisme

NO	NAMA	JUMLAH BUKU
1	Afong	2
2	Akim	5
3	Allan Tjahja	2
4	Amelia	1
5	Amie Hondir	1
6	Ana Lukman	20
7	Anton Gunawan	1
8	Arya Gunawan	1
9	Budy Santosa	3
10	Bun Siu	1
11	Chandra Viryasa	1
12	Chris Lazuardi	2
13	Christina	5
14	Christiono Tjia	10
15	Cinsu	10
16	Clesia	1
17	Cynthhia Kuantan - auto mobil	10
18	Daud Dharmawani	30
19	David	10
20	Deasi	1
21	Dedi	2
22	Dedy Sucipto	3
23	Dewi Susanti	5
24	Dharma Wanagiri	1
25	Djen, lampung	2
26	Djoni	1

27	Djoni Tjungka	5
28	Eddy Djunaidy	5
29	Edward Jayalukito	1
30	Edy	3
31	Edy Wijaya	3
32	Elina Djuardi	2
33	Ellen	10
34	Elliana Kasianus	30
35	Elly, Rensy, Ostin	3
36	Elvina Tarasia Tan	1
37	Elwiana Lim	1
38	Engkun Juganda	1
39	Eriawaty Kosasi	2
40	Evelyn Leo	1
41	Fanny	20
42	Fanny - Asien	50
43	Farini an.Tju na	30
44	Fariyanto	1
45	Ferdinand Risamanto	1
46	Ferra	5
47	Fiona Leo	1
48	Friska Hermawan	1
49	Fung Tjen Fiandy	1
50	Garry CR/Tjen J	1
51	Gouw Lilis susanti	5
52	Gouw Susana	5
53	Grace Kandoly	20
54	Grace Kandoly	20
55	Gunawan	1
56	Handra Yaputra	2
57	Harry Sumarsono	5

58	Hartono	5
59	Hartono	2
60	Hartono SE	5
61	Harun	1
62	Hasan Siradj	15
63	Hasbi Fam	1
64	Hendra Suryapranata	1
65	Hendry Cho	5
66	Henny Widjaja	1
67	Herman Widjaja	50
68	Hindra Dabes Oktor	1
69	Hue Batam Drive	1
70	Husin dan Dewi	1
71	Ianpin	10
72	Imelda	1
73	Indra Sanjaya Melanie Junaidi	8
74	Irpin Tanoto	7
75	Isja H.Patima	1
76	Janti Juda	1
77	Jeni H	1
78	Jeniliwaty	2
79	Jenni	1
80	Jimmy	2
81	Jimmy	1
82	Jimmy	1
83	Joe Hoey Beng	1
84	Johannes	10
85	John Nery	1
86	Johnny Limbara	1
87	Jon Hartono	5
88	Jon Peter	1

89	Julita	5
90	Kadir Muda Salim	5
91	Kartana Hadi Saputra	1
92	Keira Winata - Stella Angela	5
93	Kevin Wu	1
94	Kionardo Mars	10
95	Ko Ashin Jkt	1
96	Kormoses Librata	1
97	Kurniawati	1
98	Kusyanto	5
99	Lai Han Kue	1
100	Lanny Wianto	1
101	Lenny Wongso	10
102	Lian Fong	1
103	Liang Kuan Theng & Kel . Mery	10
104	Liauw Sun Fuk-Lisa	1
105	Lie Evy Magdalena	2
106	Lie Fang	10
107	Lily	1
108	Lily	1
109	Lily Liong	4
110	Lilyana	3
111	Linda	3
112	Linna Hartono	5
113	Liong Wan Chien	2
114	Lorensius Santoso	3
115	Marga Tjanto Santosa	10
116	Marjani Chandra	1
117	Marlina	2
118	Meda & Wirawan	1
119	Medya Jana	1

120	Megawati Lowis Drg	3
121	Meily	2
122	Meina Chen, Minah	2
123	Melda Satya Winata	1
124	Michael Husni	5
125	Minarni Lawer	10
126	Mirnasari Dewi	20
127	Nancy	3
128	Nani Sarikho	1
129	Nany Nurhayati	2
130	Nathadivya CH Chandra Susanto	2
131	Netty	2
132	Ng Liong Tek/Anton	1
133	Nian Siu	2
134	NN	2
135	NN	2
136	Nursim Thomas	15
137	Oen Nio	1
138	Onggowidikdojo	10
139	Pamela Angela	2
140	Pelimpahan Jasa untuk Alm. Arbie Pelimpahan Jasa untuk Alm. Lo Ching Yung,	1
141	Belitung Mdn	6
142	Pelimpahan Jasa untuk Alm.Tan Hang The	100
143	Piandi/Suyati	20
144	Poh an Marwan	5
145	Pujimin	2
146	Pujimin	1
147	Rachmat Rahardja	5
148	Rahma Junita	2
149	Rayana	1

150	Ridwan	1
151	Rita	2
152	Robby Sidharta	3
153	Rosdewi	3
154	Rosemary	1
155	Rosmawati Kaliat	1
156	Rosmawati Wijaya	2
157	Rosmawaty Sukiatto	5
158	Rudy Waly	5
159	Samsudin Harianto	1
160	Sanjaya Wilau	10
161	Sayalay Vonny Hasan	5
162	Sdri. Dian Wijayan	1
163	Sentosa	1
164	She Siung	2
165	Sherry	1
166	Siauw Ai Lian	3
167	Sjamsudin Tedy	1
168	Sophia Tjiu	1
169	Stella Angela	5
170	Suanto Husada	10
171	Sui Fung	1
172	Sukarman	3
173	Sukartek (an. Oey Kim Hong)	50
174	Suli	1
175	Suryadi Candra	5
176	Suryani	1
177	Susana Sukarto	1
178	Susanna Rita Ir	50
179	Susiwaty Tan	1
180	Susmoko Supriyadi	1

181	Suwanto	2
182	Suyanto Lukman	20
183	Tamtry Wedia Karti	3
184	Tan Ali Hermanto	5
185	Tan Awi Hermanto	5
186	Tan Ciok Khiang	2
187	Tan Lanny Gozali	3
188	Tan Yanto Hendrawan	5
189	Tatang	3
190	Teddy Tjunaidi	50
191	Teky Widjaja	1
192	The Eny	1
193	Tirtahardja Kartawinatta	1
194	Titin	1
195	Tjhie Rachmad Widjaja	5
196	Tjhin San Ing Toko Merah	1
197	Tjoeng Siu Lie	1
198	Tjong Tji Djung	1
199	Toni	3
200	Tonny Tambara & Linawaty	3
201	Triyono	1
202	Tuty Kasiani	2
203	Upik Sarimana	10
204	Vera Fransiska	10
205	Vera Setiawan	5
206	Vernalisa Laksana	1
207	Victor Wijaya	3
208	Walter	1
209	Wang Yek Hua	2
210	Warsono	5
211	Wianto	3

212	Wianto	1
213	William	5
214	William	2
215	William	1
216	Winardi Weynata Li	2
217	Wiwi eti	2
218	Wiyono	2
219	Yanti Krisnawanti	3
220	Yennie	2
221	Yenny Winarto	5
222	Yhonson	1
223	Yo Tiong Poh	7
224	Yuosnandi	2



Dana Buku Medan Charity

1	Agnes	5
2	Andri	5
3	Asiang	5
4	Awie & Mimi	10
5	Betty	5
6	Bryan, Brandon & Bernard	5
7	Chin Chin	2
8	Dr. Linda Dani	2
9	Drg. Merry Susyana	5
10	Drg. Susanto Hasim	10
11	Ernayanti & William	5
12	Friendship Cellular Medan	20
13	Hery & Fenti	5
14	Jenny Gafar	5
15	Johan & Rin	10
16	Johan Sumitro & Yenny Maryuni	5
17	Jps	5
18	Leonardi	5
19	Lili Suryati	5
20	Mila & Subanto	5
21	Ricky	5
22	Sabrina & Braynard	5
23	Samsudin	5
24	Sari Gustini	10
25	Selny	8
26	Stanley	5
27	Tini	5
28	Tony Jack & Jennie Tio	5
29	Vera & Johnson	5
30	Victoria & Winson	5
31	Willy	5

Catatan:



“Ānanda, engkau mungkin berpikir: “Ajaran Sang Guru telah kehilangan otoritasnya, sekarang kita tidak memiliki guru!” Jangan berpikiran seperti itu, Ānanda, karena Dhamma dan Vinaya yang telah Kuajarkan dan Kujelaskan kepadamu akan menjadi guru kamu saat Aku tiada.”¹

Penggalan kalimat yang terekam di Mahāparinibbāna Sutta di atas terlalu penting untuk kita lupakan, karena, di sana, Buddha telah menunjuk pengganti-Nya, yaitu *Dhamma* dan *Vinaya*. *Dhamma* dan *Vinaya* adalah guru kita!

Banyak umat Buddha yang cenderung tidak menganggap penting belajar *Tipiṭaka* dan lebih rela melakukan perjalanan yang sangat jauh hanya untuk mencari seorang guru. Walaupun hal seperti ini adalah baik tetapi menggantungkan hal penting pembebasan dari *samsāra* kepada seorang figur guru, mengkultuskannya dan kemudian meninggalkan teks *Tipiṭaka* adalah keliru mengartikan kalimat Bhagavā di atas.² Hal ini dikarenakan seorang guru masih dimungkinkan mempunyai pandangan-salah.³ Tanpa memahami teks dengan baik akan membuat kita keliru menganggap *adhamma* (bukan-*dhamma* atau *pseudo-dhamma*) sebagai *Dhamma*. Disebut sebagai *pseudo-dhamma* karena tidak membawa kita ke keadaan ketidaktertarikan kepada dunia, tanpa-nafsu, ketenangan, pengetahuan-yang-tinggi, pencerahan dan *Nibbāna*.⁴

Ajaran-Ajaran Dasar Buddhisme dipersembahkan untuk mereka yang ingin memahami *Dhamma* dan *Vinaya*. Buku karya U Jotālaṅkāra ini kami nilai perlu untuk disebarikan ke kalangan umum dengan tujuan supaya umat Buddha di seluruh Indonesia mendapatkan akses yang sama untuk mempelajari Buddhisme.

Sungguh beruntung bahwa sampai hari ini semua kalimat Guru Agung masih terekam dengan baik di *Tipiṭaka*. Dengan mempelajarinya (*pariyatti*), kita akan menjadi seorang yang berpengetahuan-luas (*bahusacca*). Dengan pengetahuan yang luas kita akan mampu membedakan *Dhamma* dari *adhamma* serta mempraktikkan Ajaran Buddha dengan baik (*paṭipatti*) guna menembus (*paṭivedha*) Empat Kebenaran Mulia yang membebaskan kita dari segala bentuk penderitaan.

Jakarta, 18 November 2013,
Ashin Kheminda

1 DN 16

2 *MadhurāSutta* (MN 84) dan *GhoṭamukhaSutta* (MN 94) mengingatkan kita untuk tidak mengkultuskan figur guru.

3 *Thera Sutta* (AN 5.88)

4 DN 1.189



Dhammavihāri Buddhist Institute
Rukan Sedayu Square Blok N 15-19
Jalan Outer Ring Road
Lingkar Luar, Jakarta Barat 11710

Tel: 085282800200

<http://www.dhammavihari.or.id>